ABC FITNESS SCHOOL

Passion for wellness lifestyle

Bază Curs
Tehnician Nutriționist

MODULUL 4
TERAPII COMPLEMENTARE

"Natural forces within us are the true healers of disease."

Hipocrate

ENERGETICA VIULUI

1. Ce este energia?

Energia este o marime fizica abstracta care nu poate fi perceputa decat mental sau prin efectele ei. Ea desemneaza capacitatea si masura pentru producerea de transformari prilejuite de o interactiune intre doua sau mai multe sisteme. Asadar, aceasta este o transformare potential neimplinita, inca necreata, dar posibila. Din acest motiv, energia este o marime abstracta, pe cand lucrul mecanic sau caldura sunt marimi concrete, masura unor transformari manifestate, implinite deja.

Energia este putinta, transformarea este implinirea.

sau

Energia este "hrana transformarii".

Energia este cea care determina starea si evolutia sistemelor din lumea existentei. Se prezuma ca aceasta se conserva in totalitatea ei, nu se castiga si nu se pierde, ci se transforma dintr-o forma in alta. Ea este esentialmente abstracta asa ca are nevoie de un "vehicul" pentru a fi transportata. Acest suport il constituie campurile, asociate fiecareia dintre interactiunile fundamentale:

- gravitatia,
- fenomene nucleare slabe,
- fenomenele electromagnetice si
- cele nucleare tari.

Cum campurile se propaga prin fenomenul undelor, undele sunt acelea care stocheaza si transporta energia. Cu cat frecventa undelor este mai mare, cu atat mai mult creste valoarea energiei transportate.

Liberul arbitru este proprietatea prin care fiintele vii isi manifesta libertatea, prin intentie si ganduri. Gandul poate fi directionat prin intentionalitate iar campul gandurilor poate transporta energia la fel ca orice alt camp. Energia fiind abstracta, nemanifestata inca, poate fi transmisa prin gand, fara eforturi si fara pierderi.
Sistemele traditionale orientale privesc energia ca pe o entitate vie, de sine statatoare. Cea mai sublima forma de energie este considerata a fi cea de natura divina si adesea este denumita *"energie universala"* sau *"Reiki"* sau *"harul Duhului Sfant"* sau *"energia Kundalini"*.

Energia este capacitatea de a efectua o transformare. Ne extragem energia chimica din respiratie si nutritie. Intretinem un schimb permanent de energie gravitationala din expunerea la interactiuni telurice si cele astrale; absorbim si transformam energia electromagnetica direct din radiatia solara si cosmica; intretinem

un schimb de energie nucleara slaba din radioactivitatea mediului inconjurator si energie nucleara tare prin intermendiul radiatiilor cosmice. Trairile noastre emotionale, relatiile si activitatile noastre sociale, gandurile si aspiratiile noastre spirituale ne asigura schimbul de energie vitala, din campul vital universal.

2. Structura corpului energetic uman

Centrii energetici si functiile lor

In cele ce urmeaza vom parcurge viziunea hindusa asupra structurii subtile si functionarii fiintei umane din punct de vedere energetic.

Meridianele energetice, asa cum sunt descrise in acceptiunea chineza, fiind linii de camp in campul morfogenetic al fiintei umane, se gasesc localizate la nivelul **corpului eteric.** Biocampul uman prezinta mai multe astfel de structuri, denumite "vehicule" in gandirea hindusa, avand functia de interfete cu lumile subtile in care fiinteaza si evolueaza.

Pe de-o parte meridianele energetice se proiecteaza in corpul fizic drept ghiduri de unda din cristale lichide – in lichidul intracelular. Pe de alta parte, acestea se proiecteaza drept linii de camp cu frecventele armonicilor superioare in "corpurile superioare" ale anatomiei subtile, la nivelurile corespunzatoare. Acolo unde formeaza "noduri de camp" sau se intersecteaza de 7 ori – adica intr-un "vartej" prin 7 "corpuri", apare un punct de presopunctura / acupunctura, intersectia a 14 meridiane – doua linii de camp suprapuse prin cele 7 straturi ale fiintei umane – determina un centru energetic minor, numit chakra secundara, iar intersectia a 21 de meridiane = 3×7 determina un centru energetic major, denumit chakra principala.

Denumirea de Chakra provine din limba sanscrita si are semnificatia unei roti – "*chakra*" ("invarteala"). Chakrele "*eterice*" se proiecteaza la suprafata corpului eteric, cam la 6-10 mm departare de piele, de grosimea unui deget. Ele pot fi percepute vizual ca niste adancituri structurate, cu aspect de farfurioara sau de palnie, care se invart rapid, ca niste sorburi prin care se leaga "corpurile energetice", insotite de irizatii luminoase.

Prin chakre curge Qi-ul sau Prana, flux energetic de importanta vitala pentru corpul eteric. Practic, fiecare vietate, fiecare persoana dispune de asemenea chakre, chiar daca aspectul si functionarea lor difera considerabil de la individ la individ. Cand dezvoltarea chakrelor este deficitara, acestea prezinta o slaba radianta iar particulele eterice se invart in dizarmonie, functia lor fiind rezumata la "relanti", adica numai la transmiterea energiei prin deschiderea si legaturile chakrelor in straturile corpurilor subtile. Daca, pe de alta parte, individul este echilibrat si elevat spiritual, chakrele stralucesc si emit o lumina orbitoare, vibranta, asemanatoare stelelor. Dimensiunile

chakrelor variaza de la om la om si in functie de starea sa de moment, cu diametre cuprinse intre latimea unui deget si un lat de o palma – intre 3 si 20 de cm.

La nivelul corpului eteric chakrele exercita doua functii vitale:

1. **Vehiculeaza** pana in interiorul **vehiculului** vital – corp fizic + corp eteric

2. Retransmit calitatile si impulsurile venite de la corpul emotional – corpul imediat urmator celui eteric – catre corpul vital – corpul fizic impreuna cu fiziologia acestuia.

Putem spune ca acesti centrii energetici reprezinta porti de comunicare subtile intre diferitele corpuri, aferente diferitelor planuri ale existentei. Chakrele preiau hrana sau fluxul purtator de energie vitala Qi din straturile superioare ale existentei, apoi o filtreaza si o distribuie prin meridianele energetice catre sistemele si aparatele functionale ale fiintei vii – sistemul nervos, glandele endocrine, sange si limfa, apoi catre tesuturi, fiecarei celule in parte.

Structura chakrelor se regaseste la nivele din ce in ce mai fine, in organe, tesuturi si pana la nivel celular in parte. Practic, fiecare celula reflecta armonia subtila prin chakre minuscule corespondente si prin corpuri energetice miniaturale aferente.

Chakrele secundare se proiecteaza si ele pe suprafata corpului fizic: cate una in spatele fiecarui:

- ochi,
- urechi,
- clavicule,
- san,
- timusului,
- zona ficatului,
- regiunea stomacului,
- doua legate de complexul splina-pancreas,
- cate una in legatura cu fiecare gonada,
- cate una in fiecare palma,
- cate una inapoia genunchilor si
- cate una in talpa fiecarui picior.

La articulatiile mainilor si picioarelor – glezne – sunt localizate chakre tertiare, care constituie proiectii ale chakrelor din palme si din talpi.
Cei 7 **centri energetici principali** sunt proiectati de-a lungul coloanei vertebrale:

- in zona perineului – la coccis,
- zona sacrala,
- cea a plexului solar,
- a inimii,
- a gatului,
- a fruntii si
- a crestetului capului.

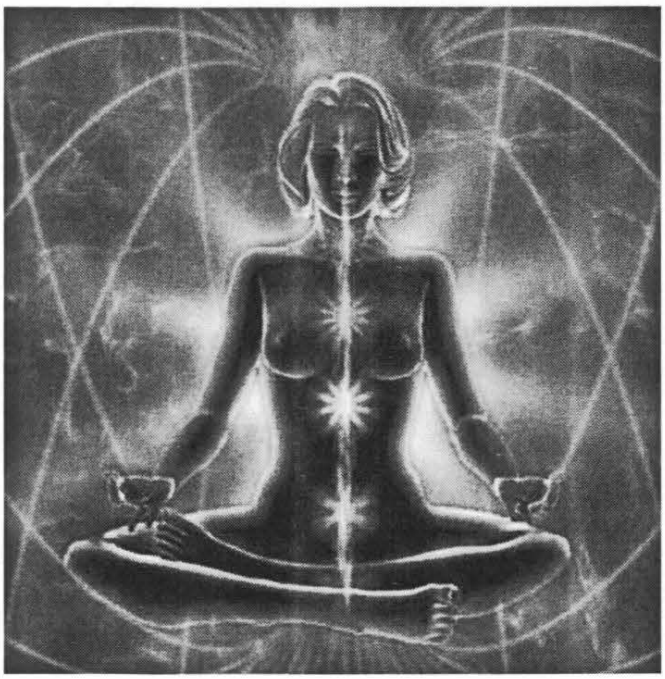
Centri energetici principali sunt specializati si coordoneaza functiile uneia dintre glandele endocrine ale corpului fizic si cele ale unui plex nervos apartinand sistemului nervos autonom vegetativ = simpatic + parasimpatic.
Determinat de traume sau deviante de comportament in viata unui individ, aceste vartejuri energetice de camp se pot bloca integral sau partial, datorita perturbarilor campurilor si a proiectiilor acestora in planurile existentiale. In asemenea cazuri, plexurile nervoase functioneaza distorsionat, asa ca glandele endocrine nu pot functiona la intregul potential iar apoi receptorii nervosi semnalcaza durere, provocand suferinta corpului fizic.

Cu toate ca fiecare chakra este caracterizata de o frecventa dominanta de culoare, fiecare din acestea emana toate culorile spectrului – armonici inferioare si armonici superioare asociate valorilor proprii ale frecventei de lucru. Pornind de la centrul bazal sunt caracteristice urmatoarele culori dominante:

- radacina-rosu,
- sacral-oranj,
- ombilical-galben,
- la inima-verde,
- baza gatului-albastru,
- frunte-indigo si
- crestet-violet/argintiu-auriu.

Pe langa culorile caracteristice planului existential in care se manifesta, fiecare fiinta prezinta frecvente proprii asociate cu propriul sau mod de manifestare, care insa respecta legile armonicitatii matematice – constituind armonici superioare ale propriei fundamente. In alte spectre de frecvente acestora le corespund armonice conjugate(de exemplu, fiecarui centru ii corespunde un sunet de tonalitate absoluta si un timbru relativ asociat, intr-un fonem numit "mantra" = cantare sacra, sunet sacru in sanscrita).

Deasupra *"coroanei"* din crestet exista trei chakre superioare, despre care sunt revelate foarte putine informatii. Prima dintre chakrele superioare este ***purpurie***, cea de-a doua emite ***lumina alba pura*** atribuita *"Constientului Divin"* iar ultima nu emite vizibil lumina – aceasta este ***negrul sacru*** – *Vidul primordial,* care contine totul si din care se formeaza toate lucrurile.



Muladhara sau chakra bazala

Muladhara inseamna *"radacina de la baza"* in sanscrita. Simbolistica rasariteana o reprezinta ca o floare de lotus cu patru petale, de culoare rosu intens. Petalele chakrei Muladhra se pot percepe ca mici vartejuri care se rotesc cu viteza foarte mare. Ele sunt in stransa legatura cu temperamentul Omului.

Simbolistica hindusa reprezinta chakra cu un patrat galben incadrat de cele patru petale care reprezinta pamantul pozitionat stabil intre cele patru directii cardinale. Din patrat emana sase sageti, la cele patru colturi si, in plan vertical, din mijlocul patratului care reprezinta caile pe care putem calatori pe drumul vietii, altele decat directiile geografice.

Zeitatea Ganesha manifestat intr-un elefant cu 7 trompe este animalul sacru asociat acestei chakre, care simbolizeaza mineralele necesare sustinerii vietii fizice. Deasupra elefantului se reprezinta un triunghi rosu cu varful in jos, reprezentare pentru aspectul feminin al creatiei. Interiorul triunghiului adaposteste un falus cu un sarpe incolacit in jurul sau. Acesta reprezinta energia nemanifestata *"Kundalini"* – in traditia sanscrita

= *cel infasurat* – , a Sfantului Duh – in traditia crestina. Deasupra falusului se gaseste o luna noua, simbolizand Sursa Divina a energiilor de manifestare.

Traditia yoga considera ca sediul vitalitatii, Muladhara, este un centru din osul sacru unde are o iesire spre Muladhara chakra, la randul ei amplasata la extremitatea coccisului si care radiaza in jos, in conexiune cu Pamantul. Acest centru distinct contine Energia Primordiala, denumit *"sarpele Kundalini"*. Doctrina hindusa considera ca atunci cand o persoana si-a desavarsit pregatirea pe toate planurile, campul "sarpe" se trezeste si urca, trecand prin toate chakrele, pana la centrul crestetului, determinand iluminarea si intelegerea absoluta. *Culoarea dominanta a radiatiilor emise din chakra bazei este rosie.*

Centrul energetic bazal constituie sediul energiei fizice si al vitalitatii. Acesta controleaza simtul mirosului si are menirea de a genera vointa si forta. Astrologia ezoterica il asociaza planetei Marte. Partea inferioara a corpului este influentata de acest centru, anume picioarele, oasele, intestinul gros, coloana vertebrala si sistemul nervos. Glandele endocrine aferente centrului bazal sunt gonadele, dar, in mod diferit, la femei si barbati. Are o influenta mai mare asupra testiculelor, in timp ce Swadisthana, centrul sacral, exercita o influenta mai mare asupra ovarelor la femei.

Acesti centri sunt direct legati de sexualitate si de componenta Zong Qi a biocampurilor.

Atunci cand Muladhara functioneaza la parametrii normali, genereaza vointa ferma a unei persoane si capacitatea ei de a trai in planul fizic, plin de vitalitate si energie. Persoanele cu centrul bazal sanatos vor depasi orice necazuri sau obstacole, considerand viata ca pe o aventura fascinanta care merita traita, o joaca sau un vis devenit realitate.

Blocarea acestui centru determina scaderea vitalitatii persoanei in cauza, care abia este in stare sa isi indeplineasca obligatiile cotidiene, preocupata mai mult cu supavietuirea. Oamenii cu disfunctii de Muladhara sunt abatuti, depresivi, lipsiti de bucuriile vietii. Fiind invecinata cu Swadisthana, determina si tulburari de sexualitate ca frigiditatea, impotenta si sterilitatea. Organele excretoare sunt, de asemenea, afectate in cazul disfunctiilor centrului bazal(afectiuni tipice sunt boli ale vezicii urinare, cistite, boli ale prostatei, hemoroizi inflamati iar, in cazurile grave, afectiuni cronice ale colonului).

Corpul fizic si energia ancestrala ZongQi sunt structurile subtile asociate Muladharei. Elementul asociat chakrei Muladhara este Pamantul. Simtul caracteristic cmtrului bazal este mirosul. Mantra asociata chakrei Muladhara este **LAM**.

Swadisthana sau chakra sacrala

In sanscrita, Swadisthana inseamna *"locuinta proprie"* sau *"inchisa in sine"*, iar chakra este proiectata la jumatatea distantei dintre ombilic si pubis. Simbolul asociat este un lotus cu 6 petale, de culoare portocalie. Traditia hindusa reprezinta o semiluna in mijlocul petalelor iar aceasta contine un crocodil – animalul sacru asociat. Semiluna corespunde receptivitatii feminine si pentru ca gestioneaza fluxul fluidelor in corp, este asociata cu elementul Apa.

In astrologia esoterica, centrul energetic sacral este sub influenta Lunii iar calitatile aferente Swadisthanei sunt Inteligenta si Dragostea. Frecventa radiantei sale este mai inalta decat cea a primei chakre, fiind prima armonica a acesteia. Astfel, in ordinea puterii, cea mai puternica este forta vitala a centrului bazal, urmata de energia sexuala a centrului sacral. Swadisthana dispune de o legatura directa cu Vishuddha – centrul gatului. De aceea in practicile tantrice se urmareste "sublimarea energiilor", proces in care energia sexuala este rafinata si transferata in centrul gatului, unde este folosita la creativitate, comunicare si intretinerea activitatilor spirituale -ShenQi. Disfunctiile centrului sacral determina stari emotive de anxietate, teama si fobii. Functionarea in parametrii normali genereaza increderea in sine si siguranta in conduita.

Glandele si organele gestionate de Swadisthana sunt:

- pielea,
- organele de reproducere(mai ales cele feminine),
- rinichii,
- vezica urinara,
- sistemul circulator
- sistemul limfatic.

Plexul nervos asociat este plexul sacral iar glandele endocrine asociate sunt suprarenalele.

Disfunctiile sexuale sunt legate de blocarea acestui centru energetic. In cazurile grave poate provoca incapacitatea femeii de a atinge orgasmul in timpul actului sexual. La barbati, disfunctia grava determina prin ejaculare precoce, erectie perturbata sau impotenta. Rolul centrului sacral la gestionarea lichidelor, coroborat cu dereglarile functionale asociate determina afectiuni ale rinichilor si ale vezicii urinare – infectii urinare si incontinenta urinara, tulburari ale sistemului circulator, afectiuni ale aparatului sexual – la barbati tulburari in producerea lichidelor seminale; la femei tulburari de menstruatie, infectii vaginale si chisturi, sterilitate si, in cazurile mai grave degenerate in sindromul Cushing, avand maladii asociate ca hipertensiune, diabet, obezitate, rotunjirea fetei, osteoporoza etc.

Fiind legata direct de meridianul Intestinului Gros si de meridianul Trei Focare, functia defectuoasa a chakrei sacrale mai este asociata cu tulburarile acestor meridiane si organelor guvernate de acestea, manifestate ca si probleme de digestie si implicit de metabolism – deficit de asimilare sau catabolism exacerbat, termoreglare slaba etc.

Pe de alta parte, cand centrul sacral Swadisthana functioneaza la deplinul sau potential, acesta elibereaza intuitia si puterile psihice – vointa, hotararea, comunicarea nonverbala. Fiind asociat corpului eteric si sexualitatii, aceasta nu intra in activitate decat la pubertate, cand trezeste si amplifica energiile sexuale, intensifica constienta fata de stimuli externi, determinand "fitele" si "toanele" copiilor aflati in faza de pubertate si elibereaza circulatia fluxurilor cu energiile de reproducere YuanQi.

Corpul eteric si energia de reproducere YuanQi sunt structurile asociate chakrei sacrale. Chakra Swadisthana este asociata cu elementul Apa. Simtul caracteristic centrului sacral este gustul. Mantra acestui centru energetic este **VAM.**

Manipura -Nabhi- sau chakra plexului solar

Denumirea *"Manipura"* inseamna *"plin cu giuvaeruri"* sau "orasul bijuteriilor" si este atribuita functiei principale a chakrei de a fi focarul cadurii corporale, asemenea unui soare de aur. Nabhi inseamna buric in limba hindusa, este denumirea populara.

Proiectia chakrei Manipura este localizata intre cea de-a 12-a vertebra toracica si prima vertebra lombara. Traditia hindusa o reprezinta sub forma unui lotus cu zece petale, galben stralucitor. In versiunile mai elaborate, centrul sau gazduieste un triunghi asezat cu varful in jos, cu cate o prelungire in forma de "T" pe fiecare dintre laturi. Animalul sacru al acestei chakre este berbecul, iar simbolul liderului de grup – turma.

Manipura este centrul corpului emotional, care determina personalitatea si conduita – atat cea fizica cat si cea sociala. Chakrei lombare ii revine acest rol intrucat este centrul in care prana, respectiv vitalitatea telurica yin, care urca, se intalneste cu apana, adica vitalitatea celesta yang, care se propaga de sus in jos, generand energia necesara sustinerii vietii. Centrul Manipura se activeaza atunci cand se reunesc fluxurile energetice disociate.
Centrul solar este guvernat de Soare si are calitatea de a emana inteligenta activa, respectiv inteligenta colectiva. Pe taramul astral – corespunzator corpului emotional, acest centru gestioneaza dorintele, emotiile si sentimentele. La nivel fizic, centrul Nabhi este implicat in special in procesele de digestie, de absorbtie a nutrientilor, de transport si de transformare a acestora.

Glanda endocrina asociata Manipurei este pancreasul iar plexul nervos aferent este plexul solar. Procesele si organele gestionate de aceasta chakra sunt: respiratia, digestia, detoxifierea, miscarile diafragmei, respectiv stomacul, duodenul, vezica biliara si ficatul.

Atunci cand aceasta chakra nu functioneaza corect, apar predispozitii spre modificari bruste ale starii psihice, tendinta de teribilism, bravura si sfidare alternate brusc cu depresii, introvertire, letargie – functie de temperamentul persoanei. Cei cu disfunctii la nivelul Manipurei manifesta adesea obiceiuri alimentare deviante (anorexie, bulimie), sufera frecvent de indigestii si colici abdominale. Cazurile grave degenereaza in ulcer, diabet, ciroze, adesea insotite de angoase si manii.

Perturbarea cronicizata a acestei chakre poate cauza afectiuni de instabilitate nervoasa – nevroze, psihoze, sindrom maniaco-depresiv, dar si cancer, atunci cand energiile din centrul superior, cel al inimii, nu pot fi manifestate in taramul fizic. Centrul solar asigura legatura dintre chakra inimii – Anahata – si chakra sacrala. Odata cu obturarea acestei legaturi, iubirea si dragostea se disociaza de sexualitate, generand deviante in activitatea sexuala. La nivel comportamental, disfunctia Manipurei determina lipsa de curaj a oamenilor afectati, neincrederea in fortele proprii, sentimentele de frustrare, insingurare si expulzare din societate – *"nimeni nu ma vrea"* sau *"nu vreau sa stiu de nimeni si de nimic"*.

Pe de alta parte functionarea fireasca a chakrei Manipura determina la subiecti sentimentul implinirii, multumirea de sine si sentimentul de apartenenta si siguranta sociala, dublate de o viata emotionala profunda si complexa. Nabhi – buricul – determina astfel relatiile sufletesti intre indivizii legati in relatii de simpatie, de

apartenenta, de prietenie si culminand in cele de afectiune profunda, astfel incat intre plexurile lor solare se stabilesc cordoane de legatura in campuri – denumite stringuri, in traditia anglo-saxona.

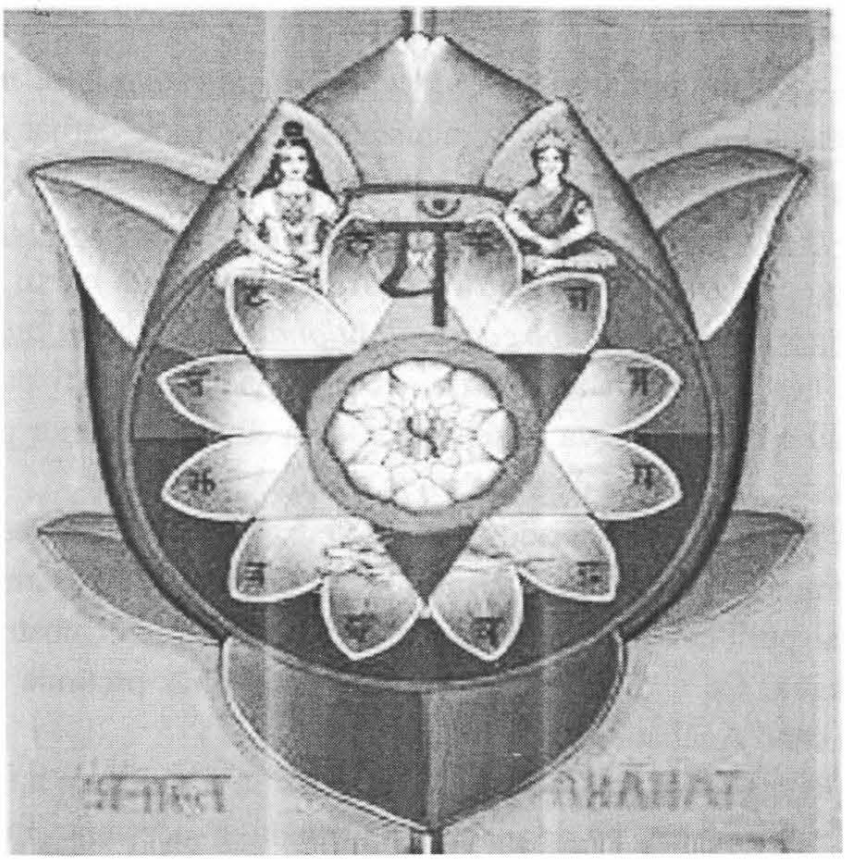
Cu cat relatiile se intaresc, cu atat legaturile din campurile aferente devin mai solide. Incheierea relatiei determina destramarea lenta a legaturilor. "Stringuri" caracteristice se formeaza intre soti, parinti si copii, intre frati, intre bunici si nepoti, intre ceilalti membrii ai familiei, intre colegii de banca la scoala, intre colegii de la locurile de munca, intre membrii unor asociatii din societatea civila, etc.

Corpul emotional si energia de nutritie longQi sunt structurile asociate chakrei sacrale. Chakra Manipura este asociata cu elementul Foc – traditia hindusa. Simtul caracteristic centrului sacral este cel tactil – simtul termic. Mantra acestui centru energetic este **RAM.**

Anahata sau chakra inimii

Denumirea *"Anahata"* inseamna *"nelovit"* sau *"care nu suna"*. Traditia vedica considera ca interactiunile dintre obiecte, indeosebi lovirea lor, produce sunetele. In schimb, sunetul primordial provine din taramul de dincolo de limitele lumii in care fiintam, este sunetul tacerii absolute, reprezinta sursa tuturor sunetelor si este denumit "sunetul Anahata". Din acest motiv, in centrul inimii se manifesta perceptia sunetului, care transcende in campul spiritual de evolutie, spre un nivel superior al constientului – E. Berendt -"Nada Brahma"-

Centrul Anahata este proiectat intre vertebrele a 4-a si 5-a a toracelui, simbolul asociat fiind un lotus verde cu 12 petale, fiind perceput adesea cu irizari roz. Traditia hindusa ii reprezinta o hexagrama in centrul lotusului, fiind armonica superioara a *"stelei lui David"* – Swadisthana. Astrologia esoterica considera ca este guvernata de Venus. Animalul reprezentativ asociat este o antilopa iar calitatea aferenta chakrei Anahata este armonia confruntarii – respectiv compasiunea si empatia, sublimata in iubire neconditionata.



Pe planul fizic Anahata este asociata inimii si sistemului circulator, sistemului imunitar, plamanilor si sistemului respirator, mainilor si bratelor. Glanda endocrina care ii este asociata este timusul iar plexul cardiac este componenta sistemului nervos aferenta inimii.

Disfunctia centrului energetic al inimii poate provoca afectiuni ale organelor si sistemelor gestionate de catre aceasta, cum ar fi durerile precordiale iar in cazuri grave infarctul miocardic – in pozitia culcat – sau angina pectorala – in pozitie verticala -, dar si cazuri de astm, probleme de imunitate, boli ale aparatului respirator, pana la cancer pulmonar.

Anahata si iubirea

Centrul energetic Anahata ii revine o functie extrem de importanta in evolutia fiintei umane, aceea de traire si manifestare a iubirii, care poate fi exprimata pe multe planuri, in stari din ce in ce mai rafinate. Spectrul iubirii este foarte larg, intre dragostea de sine – solicitanta, restrictiva si egoista, prin stadiul de pasiune mistuitoare si pana la iubirea neconditionata, plina de compasiune si de altruism. Acestea pot fi delimitate astfel:

- **dragoste** -*eros* in cultura elena-, *afectiunea dependenta* intre fiinte care au nevoie una de cealalta pentru a trai – dragostea sexuala intre barbat si femeie, dragostea intre parinti si copii sau dragostea intre dascal si invatacel;
- **pasiune** -*filos* in elena, *dragoste pasionala*, adeziune *pasionala* sau *pasiune inflacarata* pentru un lider, pentru o cauza sau pentru un lucru;
- **iubire** -*agape* in greaca, *iubirea neconditionata* sau *iubirea pura* care se manifesta in forma cea mai elevata. Iubirea neconditionata poate fi numai daruita, fara a astepta sau a pretinde ceva in schimb. Odata cu aparitia unor pretentii in schimbul iubirii oferite, aceasta se degradeaza in pasiune sau in eros.

Cu cat centrul inimii este mai deschis, cu atat avem mai mult capacitatea de a oferi iubirea spirituala, pura. Chakra inimii ne permite, de asemenea, sa percepem frumusetea si puritatea iubirii spirituale oferita de semenii nostri si sa o primim cu toata increderea. Ce e drept, nu putem cere sau chiar pretinde iubire, dar o putem primi atunci cand Anahata este trezita.

Iubirea este legata de corpul mental, de capacitatea acestuia de a fi constient de sine si de obiectul iubirii, cat si de natura spirituala a acesteia. In plus, functionarea impecabila a centrului inimii permite detasarea noastra de valorile si obiectele materiale.

Lacasul invatatorului iubirii

Lateral sub chakra inimii este proiectat un centru energetic mai mic, pe care traditia hindusa il considera a fi *"templul invatatorului iubirii"* din sufletul nostru. In mistica crestina inima adaposteste *"lacasul iubirii"*, iubirea neconditionata pe care a propovaduit-o Mantuitorul Isus. Doctrina vedica il reprezinta printr-un lotus cu opt petale, de culoare rosie. In interiorul lotusului acestei chakre se reprezinta o insula cu un altar din pietre pretioase sub un copac protector, lacas unde fiecare discipol se poate intalni cu "Maestrul" sau, in starea de meditatie. Aceasta chakra este denumita **copacul Kalpa**, unde Kalpa reprezinta un ciclu complet de creatie si distrugere, in acceptiunea cosmogoniei hinduse, cu durata de aproximativ 26.000 de ani, menita evolutiei spirituale. Varianta crestina a meditatiei Kalpa este "rugaciunea inimii" sau practica isihasmului – denumita sihastrie in termeni populari.

Corpul mental si energia defensiva WeiQi sunt structurile asociate chakrei inimii. Chakra Anahata este asociata cu elementul Aer – dupa traditia hindusa. Simtul asociat centrului inimii este pipaitul sau simtul presiunii. Mantra acestui centru energetic este **YAM.**

Vishuddha sau chakra gatului

Denumirea *"Vishuddha"* inseamna *"purificare"*, astfel ca acestei chakre ii revine tocmai acest rol. Simbolistica hindusa o reprezinta printr-un lotus cu 16 petale, de culoare azurie, uneori figurata cu aspect de fum albastru-violet. In centrul lotusului se plaseaza un triunghi cu varful in jos, cu un cerc alb inclus. Astrologia esoterica leaga Vishuddha de planeta Mercur iar calitatile la care centrul gatului este sensibil sunt legate de cunoastere, de stiintele concrete si de judecata. Animalul sacru asociat chakrei gatului este un elefant alb, simbolul intelepciunii, al discernamantului si al statorniciei.

Doctrina hindusa considera ca Vishuddha este locul unde poate fi gustat Nectarul Divin, elixirul nemuririi. Acest nectar este o secretie dulce, semitransparenta, produsa de glanda lalana chakra, aflata in spatele beregatei. Yoghinii cufundati in meditatie pot astfel supravietui vreme indelungata, fara apa si fara hrana, pe baza resurselor vitale ale lalanei. Mitologia greaca a sublimat aceasta credinta sub forma nectarului si a ambroziei – bautura si mancare – alimente eterice consumate de catre zeii din Olimp. Elixirul vietii vesnice a fost preluat ritual si simbolic chiar si in euharistia din slujba crestina, prin inchinarea de vin sfintit si mancarea unui fragment de anafura – azima sfintita, tinute in dosul gurii pana se dizolva.

La nivel fizic, Vishuddha guvemeaza sistemul nervos, faringele cu corzile vocale si urechile, dar este legata direct si de organele genitale ale femeii, prin legatura cu Swadisthana chakra. Glandele endocrine asociate sunt tiroidele si paratiroidele iar plexul nervos aferent este plexul cervical.

Prin verbalizare, Vishuddha este centrul responsabil pentru transformarea formelor-gand in campuri purtatoare de energie si informatie manifestate, prin cuvantul rostit. Folosirea in comunicare a centrului de la gat este specifica fiintelor inteligente, mai ales a omului. Din acest motiv, vocea poate avea efecte puternic terapeutice, dar poate deveni o arma de temut, destructiva, prin adresarea acuzelor, a cuvintelor de ocara sau de injurii. In cazul folosirii benefice a calitatilor Vishuddha, cantatul este exprimarea purificarii sufletului, a gandurilor si a emotiilor prin intermediul gatlejului.

Judecata de sine si judecata altora este alta trasatura a chakrei gatului. Prin disfunctia acesteia, oamenii suparati pe lume sunt adesea ragusiti si cu gatul intepenit. Pe de alta parte, atunci cand Vishuddha functioneaza la parametrii normali, calmul, seninatatea si detasarea devin trasaturi permanente ale persoanei respective. Doctrina hindusa si mistica crestina considera ca centrul gatului constituie puntea de legatura din lumea fizica in lumea spirituala. Taramul cauzal – planul karmic – este cel asociat acestei chakre. Prin judecatile si autojudecatile pe care le formulam in gand, ne consemnam datorii si debite in "cartea vietii" sau "Cronica Akasha", care se rasfrang asupra subconstientului nostru si ne determina actiunile. Aceasta dependenta de cauzalitate este denumita "karma" in traditia hindusa.

Odata deschis centrul energetic de la baza gatului, comunicarea cu vechii cunoscuti si prieteni se poate deteriora, intrucat conectarea la lumea spirituala implica modificarea energiilor – la frecvente mai ridicate, ceea ce provoaca schimbarea preocuparilor si a simpatiilor, generand dificultati de comunicare. Limbajul popular spune ca asemenea oameni "nu mai sunt pe aceeasi lungime de unda". Pe de alta parte noile preocupari si energiile aferente interactioneaza cu campuri si energii de acelasi fel, astfel ca apar alti prieteni si alte simpatii.

Un efect secundar al deschiderii chakrei Vishuddha este dezvoltarea abilitatilor intuitive de cunoastere si de comunicare, atat verbale, cat mai ales perceptiile senzoriale largite si cele extrasenzoriale: capacitatile de telepatie, de telecognitie, de retrocognitie si de premonitie – cunoasterea lucrurilor aflate in alta parte, a trecutului si a viitorului.

Disfunctiile la nivelul acestui plex energetic pot provoca boli ale sistemelor aferente. de exemplu: laringita, usturimi in gat, ameteli, alergii, astm, oboseala, anemie si la femei probleme cu ciclul lunar. Prin legatura cu centrul sacral uneori se constata tendinte de imbolnavire a pielii, care uimitor pot fi remediate prin comunicare verbala sau prin activitati de exprimare artistica – efect folosit in medicina. Drept urmare a situatiilor indelungate de stres, apar simptome de oboseala cronica, pana la surmenaj, cazuri in care chakra gatului poate fi grav perturbata, afectand tiroida, adesea fara ca acesta sa prezinte semne clinice la analize. Remediul eficient al acestor afectiuni este neaparat odihna, pentru ca epuizarea nu poate fi recuperata numai prin reglarea superficiala a chakrei. In cazuri extreme, disfunctia chakrei gatului poate determina tetanie si osteita fibroasa – cresterea semnificativa a concentratiei de calciu in urina si sange, prin influenta asupra glandelor paratiroide.

Corpul cauzal – karmic si energia spirituala ShenQi sunt structurile asociate chakrei gatului. Chakra Vishuddha este asociata cu elementul eter. Simtul caracteristic centrului de la gat este auzul. Mantra acestui centru energetic este **HAM.**

Ajna sau chakra frontala

Denumirea *"Ajna"* inseamna *"porunca"*, numita astfel pentru ca este centrul energetic care primeste comenzile de la Sinele Superior – in acceptiunea lui Freud – si le coreleaza cu subconstientul si cu supraconstientul individului. Traditia hindusa o reprezinta cu doua petale, proiectate in centrul fruntii, deasupra sprancenelor. Cele doua petale simbolizeaza functionarea distincta a celor doua emisfere cerebrale: stanga logico-rationala si dreapta imaginativ-figurativa sau intuitiva. Iconografia hindusa o figureaza simbolic printr-un cerc flancat de cele doua petale, cu un triunghi auriu circumscris, cu varful in jos; alte variante ii includ o fereastra de lumina. Astrologia esoterica ii atribuie guvernarea din partea planetei Uranus. Ajna Chakra este corelata calitatilor spirituale de devotament si idealism.

Glanda endocrina asociata chakrei frontale este hipofiza iar incrucisarile nervilor in chiasma optica si in decusatia piramidala reprezinta proiectiile chakrei Ajna in sistemul nervos.

Centru energetic al fruntii este locul de intalnire al celor doua curente principale **Ida – Yin**, stanga, **feminin** si **Pingala – Yang,** dreapta, **masculin**, care se contopesc, determinand iesirea din polaritate si intrarea in armonia unitara Tao, corespunzator trezirii spirituale. Dincolo de Ajna, in cele doua emisfere cerebrale se proiecteaza – in stanga, subconstientul – asa cum este definit de Sigmund Freud si – in dreapta,

supraconstientul sau constientul colectiv – asa cum este definit de Carl Gustav Jung. In interpretarea lui Nirmala Srivastava Devi, cele doua proiectii determina Egoul - stanga si Superegoul -dreapta. Echilibrul celor doua proiectii ale constientului permite manifestarea armonica a constientului in starea de trezie, adica a perceptiei timpului prezent. Din aceste motive, meditatia foloseste adesea chakra fruntii drept centru de concentrare a atentiei.

Trezirea chakrei Ajna activeaza puterile spirituale "siddhi", in lumea apuseana denumite perceptii extrasenzoriale :

- **clarviziunea** = capacitatea de a percepe lucrurile invizibile cu ochii fizici,
- **clarauzul** = capacitatea de a percepe sunetele inaudibile cu urechile fizice, cat si
- **telepatia** = capacitatea de a comunica cu ajutorul gandurilor.

Activarea centrului frontal implica sporirea inteligentei, cresterea capacitatii de memorare, intensificarea vointei, capacitatea de concentrare a gandurilor si de focalizare a simturilor cat si amplificarea capacitatii de vizualizare. *"Atunci cand Ajna se afla in stare de trezire completa, ne aflam in Legea Gratiei Divine, depasindu-ne destinul sau karma."* – conform conceptiilor din mistica crestina.

La nivel fizic, Ajna este corelata cu ochii, urechile, nasul si creierul. Functionarea dizarmonica a acestei chakre determina tulburari ale facultatilor mintale si ale conduitei, de exemplu epuizare, iritabilitate, confuzie si rigiditate in gandire – prejudecati. Disfunctia chakrei Ajna mai este asociata cu afectiuni la nivelul capului: insomnie, sinuzita, nevroze, migrene, distress mental, alergii la polen sau la fan, dar si afectiuni oculare in cazurile de perturbare grava.

Cand insa Ajna functioneaza in parametri normali, aceasta se reflecta in chakrele secundare ale capului, ceea ce duce la aparitia unor efecte biofotonice de emisie la organele senzoriale si de comunicare de la cap, determinate de gura, astfel:

- Cand gura este deschisa, emisfera ochilor se amplifica;
- Cand gura este inchisa, emisia ochilor predomina asupra emisiei urechilor;
- Cand gura si ochii sunt inchisi, se amplifica emisia urechilor.

De altminteri, principiul lui Fermat al parcursului ambivalent al undelor luminoase – electromagnetice, permite ca aceste organe sa nu fie numai receptori, ci si emitatori.

Corpul luminic – budhic sau christic si armonia Tao sunt structurile asociate chakrei fruntii. Chakra Ajna nu are element asociat, ci corespunde la Sfantul Duh – Spiritul Lumii. Simtul caracteristic centrului din frunte este vazul. Mantra acestui centru energetic este OM – AUM in traditia franceza si AMEN in traditia mozaica si cea crestina.

Sahasrara sau chakra crestetului capului

Sahasrara – *"deschiderea sfanta"* in sanscrita, este proiectata in dreptul fontanelei, la aproximativ 10-15 cm deasupra crestetului capului. Traditia hindusa o reprezinta simbolic drept un lotus cu 1000 de petale, motiv pentru care adesea este denumita chakra "coroana". Ca atare este deschiderea spre infinit a fiintei, accesul catre starea suprema de existenta, catre eternitate. Astrologia esoterica ii asociaza influenta planetei Neptun.

"Coroana" coordoneaza toti ceilalti centri energetici, este seful tuturor chakrelor si meridianelor. De aceea, culoarea asociata Sahasrarei este un alb lucios, cu irizatii argintii si aurii, reprezentata adesea pe un fond violet sau in toate culorile spectrului.

Atitudinile si trairile corelate cu centrul crestetului sunt demnitatea, tamaduirea si respectul de sine.

Glanda endocrina asociata este epifiza sau glanda pineala iar medicina traditionala hindusa ii asociaza integrator intregul sistem nervos central.

Coroana este sediul puterii spirituale din planurile existentiale accesibile fiintei umane, de unde provine constientul pur. Sahasrara este centrul unde se contopesc puterea celesta a spiritului cu puterea telurica a pamantului, in procesul de trezire a energiei primordiale Kundalini, manifestarea Duhului Sfant in fiinta umana. Trezirea lui Kundalini este sinonima cu iluminarea, respectiv dobandirea harului divin. Astfel, persoanele care au atins aceasta stare, se bucura de intelegerea deplina a propriei lor existente, asa ca sunt eliberati de nevoia de a se reintrupa intr-un corp fizic – "avatar". In schimb, daca o doresc, au libertatea de a reveni in lumea fizica pentru a ajuta omenirea in evolutia ei.

Deschiderea centrului din crestet ii permite Omului sa-si perceapa distinct propria sa spiritualitate, eliberat de orice ritualuri sau dogme. Trezirea desavarsita a chakrei Sahasrara deschide si accesul individului la cele trei chakre superioare – cea alba, cea neagra si cea purpurie, prezumtive relee de comunicare cu starile superioare ale existentei.

Progresele cercetarilor din domeniul biofotonicii vin sa confirme ceea ce sistemele de gandire au afirmat dintotdeauna: noi suntem fiinte de lumina intrupate intr-un corp fizic, pentru a vietui in lumea "densa". Traim cufundati in lumina, ne hranim cu lumina, functionam si evoluam cu ajutorul luminii, ba chiar murim prin dizolvarea in lumina. Traim intr-un mediu intretinut de lumina naturala a Soarelui, cu un spectru larg, de la infrarosu pana la ultraviolet, de care avem nevoie si de care suntem dependenti, asa cum este ea in mod natural. Lumina soarelui ne regleaza ritmul circadian, prin intermediul complexului format din hipofiza, epifiza si hipotalamus. De aceea, traditia hindusa, dar si cea egipteana si mai mult sau mai putin explicit si alte sisteme denumesc acest complex "cel de-al treilea ochi" sau "Ochiul lui Shiva", respectiv "ochiul soacrei".

Structurile asociate chakrei Sahasrara sunt corpul spiritual si campul Energiei Universale Rei-Ki, prin dizolvarea energiei Qi si contopirea sa cu Sursa Unica din care a derivat. Chakra "coroana" nu are element asociat, intrucat reflecta informatia abstracta, pura. Centrul din crestetul capului nu are simt asociat, ci cunoasterea

directa, prin revelatie. Sahasrara nu are mantra, pentru ca ii corespunde sunetul primordial al tacerii absolute.

3. Invata sa te relaxezi

Stresul produs de problemele zilnice e la fel de periculos pentru sanatate ca si marile incercari si evenimentele majore ale vietii. De aceea, e important sa neutralizam efectele stresului cotidian. Mai intai, trebuie analizate cauzele stresului nostru cotidian: un divort, o boala grava, pierderea locului de munca sau pierderea unei persoane dragi? De asemenea, problemele zilnice: aglomeratia din autobuz, grija zilei de maine, banii niciodata suficienti, certurile cu partenerul de viata... Cum facem fata acestor situatii stresante care, in timp, ne pot afecta sanatatea?

Gandeste pozitiv!
Uneori, simpla pierdere de vreme fara folos poate fi o sursa de stres; problema e insa sa nu treneze aceasta atitudine si sa incerci sa o rezolvi. Modalitatile prin care facem fata acestor evenimente stresante pot fi de doua feluri: adaptative si dezadaptative.

- **Modalitati adaptive**
  - Adoptarea unei atitudini optimiste, pozitive.
  - Atitudinea destinsa (a sti sa faci haz de necaz).
  - Implicarea in activitati placute (sport, plimbari, iesiri la restaurant, la film, teatru, cumparaturi, vizite).
- **Modalitati dezadaptative**
  - Criticarea altor persoane pentru ceea ce ti se intampla.
  - Adoptarea unei atitudini negativiste fata de lume si viata.
  - Refugiul in consumul excesiv de alimente.
  - Consumul de alcool

Incearca sa faci zilnic acest exercitiu de destindere, dimineata, la trezire, si seara, la culcare. Astfel, in decurs de cinci-sase saptamani veti avea senzatia efectiva de calm si relaxare.

Efectele lor asupra organismului sunt incontestabile. Iata cateva dintre acestea:
- Cresc rezistenta la stres.
- Ajuta in caz de insomnie, stare de deprimare, anxietate, fobie.
- Diminueaza anumite simptome, cum ar fi durerile de cap, de spate.
- Sunt un substitut ideal pentru un numar redus de ore de somn.
- Intaresc sistemul imunitar.
- Au un efect pozitiv asupra creativitatii.

Trebuie stabilite care sunt tensiunile zilnice cele mai des intalnite:
- frica de esec,
- nemultumirea legata de nerecunoasterea valorii tale la locul de munca,

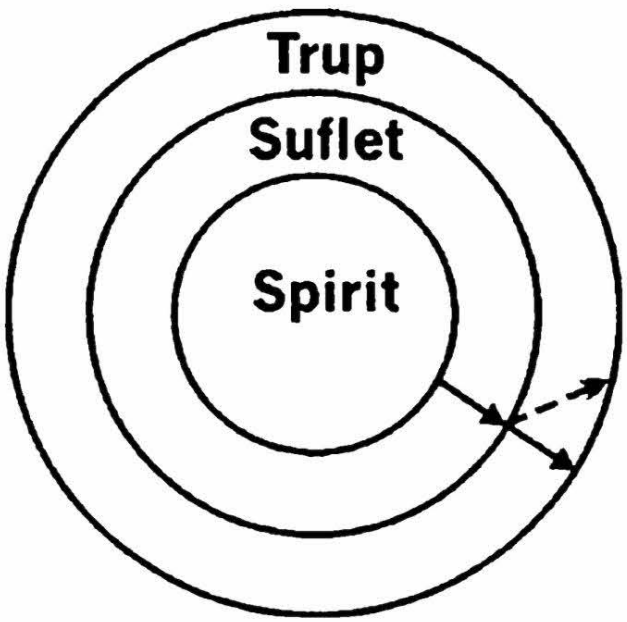
- singuratatea,
- preocupari legate de greutatea corporala,
- sanatatea familiei.

Si lista nu se incheie aici. Exista situatii in care suntem atat de stresati, incat nici nu ne gandim sa facem ceva pentru a contracara sau anula stresul. Solutia propusa este simpla si la fel este si rationamentul pe care se bazeaza. Pornim de la premisa ca nu putem trai doua stari in acelasi timp: sa fim si relaxati si stresati. Solutia poate fi sa ne inducem noi relaxarea, reducand astfel tensiunea specifica starii de stres? Intrucat relaxarea nu se instaleaza instantaneu, este nevoie de timp, de un moment bine ales, de un spatiu adecvat si de tehnica.

Iti spunem noi cum sa procedezi.
1. Alege un loc confortabil: poate fi fotoliul sau patul in care dormi.
2. Stand asezat, lasa barbia sa se sprijine usor pe piept (primii muschi care se relaxeaza atunci cand adormi sunt muschii cefei).
3. Lasa apoi bratele sa cada usor pe langa corp.
4. Inchide ochii si respira adanc de doua-trei ori.
5. Incearca sa fii calm si relaxat. Repeta-ti de cinci-sapte ori in gand: "Sunt calm, relaxat". Relaxarea apare dupa repetare.
6. Pe masura ce te destinzi, s-ar putea ca tot felul de ganduri sa-ti treaca prin cap. Lasa-le sa treaca.
7. Cu o voce abia soptita, spune-ti in gand urmatoarele: "Simt cum o liniste placuta ma cuprinde. Sunt tot mai calm, mai relaxat. Incerc sa-mi vizualizez bratele. Bratele devin mai grele. Simt o greutate placuta la nivelul bratelor. Ele devin din ce in ce mai grele".
9. Dupa aceea, respira adanc, linistit.
10. Trage puternic aer in piept, deschide usor ochii. Te vei simti refacut ca dupa un somn reconfortant si lung.
11. In aceasta stare de bine, misca bratele si picioarele.

4. Cauzele subtile ale bolilor

Omul nu ar trebui niciodata sa fie bolnav, el fiind de esenta divina. Daca se intampla totusi aceasta, boala nu este decat un efect al carei cauza este tot el. In acest fel, exista boli datorate actiunilor sau gandurilor sale negative, unele cu radacini chiar si intr-o viata anterioara, iar altele mai usoare, sunt asa-numitele "boli avertismente", cu ajutorul carora ceva din noi ne avertizeaza ca am gresit cu ceva.



Pentru simplificarea intelegerii, sa ne imaginam omul ca o trinitate - spirit, suflet si trup - trei cercuri concentrice, evident o schema mult simplificata, in care cercul interior reprezinta Spiritul, Eul, al doilea cerc reprezentand Sufletul care cuprinde ratiunea, sentimentele si emotiile, iar cercul exterior este corpul fizic, la care mai putem adauga si viata sociala cu toate problemele pe care le avem.

Scanteia Divina trimite spre exterior numai si numai impulsuri si idei pozitive, asa cum in crestinism se spune despre Dumnezeu ca este bun, iubitor si drept. Al doilea cerc, deci gandirea noastra preia aceste impulsuri si le transmite celui de al treilea cerc, corpul fizic. Dar aici poate sa intervina o schimbare de polaritate. Daca gandurile noastre nu ar fi decat pozitive, atunci impulsurile trimise spre corpul fizic ar fi si ele pozitive, nu s-ar schimba nimic in polaritatea lor. Dar gandurile si faptele noastre negative schimba polaritatea acestor impulsuri transformandu-le in negative. Acestea isi fac simtita prezenta prin imbolnavirea corpului fizic, nu imediat, ci abia in momentul in care sunt create conditiile manifestarii bolii, conditii pe care le confundam cu cauzele.

Pe de alta parte, Supraeul sau uneori ghizii nostri spirituali, ne avertizeaza asupra savarsirii unei greseli. Dar cum omul nu asculta sau nu reuseste sa-si asculte vocea interioara, atunci primim avertismente pe orice alta cale, uneori chiar si sub forma unei boli.

In acest fel, toate aceste asa-zisele cauze ale imbolnavirilor: conditii atmosferice, virusi, accidente, etc., nu sunt de fapt decat conditii prielnice pentru manifestarea bolilor. Prin imbolnavire ar trebui sa ne dam seama ca ceva nu este in regula, ca am gresit cu ceva, boala nefiind decat "nota proasta" ce am luat-o in urma unei probe sau un semnal al prezentei greselilor noastre.

In momentul in care ne dam seama de cauze, vindecarea poate fi mentala si rapida. Spre exemplu, guturaiul are ca si cauza confuzia sufleteasca. Daca omul isi analizeaza faptele si sentimentele si constata ca nu a fost decis in luarea unei hotarari, simpla decizie ferma, deci eliminarea confuziei sufletesti, poate avea ca efect inca de a doua zi disparitia guturaiului. Eliminand cauza, dispare efectul.

Omul trebuie sa elimine gandurile si sugestiile negative, sa-si armonizeze mentalul. Chiar daca boala apare totusi, desi omul este de esenta divina si nu ar trebui niciodata sa se imbolnaveasca, putem sa o controlam, sa o eliminam tot cu ajutorul mentalului, intelegand cauza, constientizand si hotarandu-ne a nu mai repeta greselile care au dus la aceasta. Apoi trebuie sa avem credinta ca suntem sanatosi, suntem perfecti si asta nu la timpul viitor ci in prezent.

5. Cauzele subtile ale bolilor

Boala	Cauza subtila
Anemia	refuz de a utiliza talentele in folosul aproapelui
Angina	teama de a se exprima sau de a cere
Artrita	rigiditate, spirit critic
Boli nervoase	in viata anterioara ganduri negative, utilizare necorespunzatoare a calitatilor intelectuale si a cunostintelor
Cancer	refuza evolutia, nu a realizat nici jumatate din scopul incarnarii
Ceafa	teama de noutate
Coapsele	fractura femurala: nu si-a ascultat fiinta interioara
Colesterol	rigiditate sentimentala, tratarea cu asprime a vietii
Coma	fuga de ceva sau cineva
Conjunctivita	manie neexprimata
Constipatie	posesivitate, refuzul de a se debarasa de

	scheme vechi
Diabetul	in tinerete: persoana care in viata anterioara nu si-a refuzat nimic; la maturitate: probleme relationale
Diaree, hemoroizi	teama, refuzul de a slabi incordarea
Dintii	dificultate in a lua decizii
Dureri de cap	rezistenta la cursul vietii, la schimbare sau la scopul incarnarii
Ficatul	ura, manie, de obicei indreptate impotriva propriei persoane; spirit prea critic
Gatul	temere de a intreba sau de a se exprima
Genunchi	indepartare de la scopul incarnarii, ruptura intre suflet si personalitate
Guturai, gripa	confuzie sufleteasca, culpabilitate
Hepatita	in viata anterioara: dezacord intre suflet si mental; acum: probe care nu sunt rezolvate bine; necredinta
Hipo si hipertensiunea	iubire limitata, lipsa de compasiune, in viata anterioara: nu a crezut in iubire
Inima	nu exprima deschis sentimentele
Insomnie	culpabilitate sau idei obsessive
Miopia si hipermetropia	teama de viitor, in viata anterioara nu a dorit sa vada niste evidente; la copii, stresul provocat de parinti poate sa faciliteze myopia
Picioare	refuz de a avansa
Pielea	teama de a fi tu insuti, de a te exprima total, de deschidere; intr-o viata anterioara, cruzime fata de animale (in special psoriazisul)
Prostata	teama de batranete
Rau in transport	teama de a nu pierde controlul
Respiratia	refuzul de a accepta viata sa decurga normal: intr-o viata anterioara, folosirea defectuoasa a energiilor
Reumatism	gelozie, rigiditate
Rinichii	neexprimarea talentelor, dorintelor,

	capacitatilor sau a credintei sale, refulare
Sangele	simbolizeaza emotiile si sentimentele
Sistem digestiv	neasimilarea experientelor de viata
Spatele	jos: teama de viitor; mijloc: culpabilitate fata de femeie (stanga), fata de barbat (dreapta); sus: neinteles de altii, impresia unei responsabilitati prea mari
Splina	obsesie, neexprimarea iubirii
Solduri	lipsa de utilizare a propriului arbitru
Tiroida	neputinta de exprimare dupa dorinta, umilinta
Tuberculoza	anterior a fost supermaterialist
Urechile	refuzul de a intelege ceva sau pe cineva; neascultarea vocii interioare
Varsaturi	respingerea unei idei, a cuiva sau ceva (la femeile insarcinate, sarcina nedorita cu adevarat)
Vezica biliara	ingustime de spirit

6. Omul este ceea ce el gandeste

Omul este o adevarata bagheta magica, un intermediar intre Pamant si Cer. Acesta este si motivul pentru care trebuie sa intre in contact cu Cerul, prin gandurile, cuvintele, actiunile sale, pentru a actiona benefic pe Pamant.

Intreaga noastra existenta este magie. Toate actiunile noastre(gest, privire, cuvant), aparent banale, poarta in ele sentimentele si gandurile noastre. Cind avem ganduri si sentimente negative, ne murdarim pe noi insine si tot ce ne inconjoara, iar, dupa legile universale, tot ceea ce produce asemenea efecte intra in categoria magiei negre. Insa tot ce este armonios, frumos si luminos este magie alba. Cu gandurile noastre construim mereu ceva din substanta nevazuta, care atrage puteri ce ne pot fi folositoare sau daunatoare.

Gandul este cel care modeleaza si face adevarate minuni sau adevarate dezastre. Prezentul este rezultatul gandirii noastre anterioare, iar viitorul isi are radacina in gandurile noastre actuale. In concluzie, noi devenim ceea ce gandim. Cum ne sunt gandurile, asa ne este si viata. Un gand, bun sau rau, isi pune amprenta nu numai pe cel caruia ii este adresat, ci in primul rand pe cel care il emite, pentru ca gandul atrage ganduri similare, amplificand astfel binele sau raul initial, totul intorcandu-se asupra noastra, ca un bumerang.

Omul, creatie divina, detine puterea de a se perfectiona si, cu timpul, chiar de a se transforma in intregime. Insa, aceasta transformare trebuie sa ne atinga in primul rand viata interioara, gandurile. Nu este suficient un comportament exterior care sa dovedeasca un respect oarecare fata de cineva. Acest respect trebuie sa existe si in gandurile noastre, pentru ca sufletul este un adevarat sanctuar. Fiecare gand al nostru este o realitate, o forta, ce reprezinta de fapt o piatra de temelie a soartei noastre, modelata fie in bine, fie in rau. Concentrandu-ne asupra intelepciunii, a iubirii, a puterii si a perfectiunii Divine, vom simti curand cum ea lucreaza, magic, in noi: aceasta imagine devine ca un talisman, ea ne ghideaza, ne protejeaza, ne lumineaza, iar prin vibratiile sale va respinge vibratiile opuse si, simultan, prin legea afinitatii, va atrage vibratiile care ii corespund.

Putem realiza in noi o imagine-talisman pe care sa o insufletim si sa o alimentam cu ajutorul gandului, a iubirii, a vointei, caci aceasta imagine va actiona putin cate putin asupra tuturor corpurilor subtile si va putea chiar transforma vibratiile celulelor corpului fizic. Gandul influentand astfel intregul nostru corp, noi lasam urme pe toate obiectele pe care le atingem si chiar si pe cele pe care nu le atingem, doar prin simpla noastra prezenta. In locurile pe unde trecem, asupra persoanelor pe care le frecventam, lasam urme bune sau rele, luminoase sau intunecate. De aceea este atat de important sa lucram asupra gandului si a sentimentelor, pentru ca prin ele putem face bine sau rau. De exemplu, starea de furie, de deprimare pe care o avem este perceputa de intregul nostru anturaj si impartasita intr-o masura mai mare sau mai mica. In acelasi mod, tot si toti cei care ne inconjoara beneficiaza de starea de fericire, calm, dragoste pe care o avem in momentul respectiv.

Spiritele raului fac jocul tentatiilor, dar depinde de noi, de fiecare, sa nu cadem in capcana lor. Creatorul si spiritele ceresti ne ofera libertatea sa ne dezvoltam propria constiinta si sa invatam sa devenim responsabili de propriile atitudini. Noi insine trebuie sa ne convingem de ce este mai bine sa urmam un anumit drum in locul altuia.

Omul, chiar daca este lipsit de multe mijloace de existenta, nu are dreptul sa foloseasca gandul - acest dar divin - pentru a obtine glorie, bani sau pentru a scapa de dusmani, ci numai in scopuri divine, pentru a deveni mai intelept, mai echilibrat sufleteste cu el insusi, printr-o munca neintrerupta de organizare interioara, de purificare, de autocontrol.

7. Puterea gandului

Ne straduim sa mancam corect, sa bem apa biologic activa, sa respiram aer curat, sa facem miscare, dar cu gandurile si emotiile cum stam? Nu cumva ne otravim hrana si implicit sufletul cu ganduri nepotrivite de neiertare, ura, invidie, enervare, ingrijorare,

teama, lacomie, manie, trufie, cruzime, razbunare, nedreptate, neintelepciune sau poate si mai rau farmece, vrajitorii, blesteme?

Orice gand este o vibratie ce nu va muri niciodata si calatoreste cu viteza mult mai mare decat cea a luminii. Traim intr-un ocean de ganduri, in care cu totii absorbim anumite ganduri si emitem altele. Atentie pentru ca gandul creaza, gandul distruge. Mintea creaza lumea potrivit propriei gandiri. Fiecare gand este o veriga intr-un lant fara sfarsit de cauze si efecte, fiecare veriga fiind alcatuita din 3 componente: dorinta, gand si actiune. Dorinta stimuleaza gandul, gandul se manifesta printr-o actiune, iar actiunea constituie urzeala destinului. Tocmai de aceea se spune *ca "omul este stapanul propriului destin"*, pentru ca el isi poate controla destinul prin puterea gandului, gand care creaza o atitudine, un caracter. Gandul modeleaza omul. Prezentul este rezultatul gandurilor noastre anterioare, iar viitorul isi are samanta in gandurile noastre actuale.

Orice gand, orice impuls al mintii se transmite celulelor prin sistemul nervos parasimpatic, astfel daca mintea este deprimata, ingrijorata, cu emotii si ganduri negative, aceste semnale sunt transmise fiecarei celule din corp. Agitatia creata le slabeste puterea, ele nu-si mai pot indeplini corect functiile, le scade eficienta si capacitatea de aparare.

Gandul este o forta subtila, pe care ne-o putem procura si prin hrana. Daca mancarea e pura, gandul devine si el pur. Gandurile pot vindeca bolile si transforma mentalitatile. Astfel un sfant ce emana valuri spirituale de pace, armonie, echilibru, trimite de fapt in lume ganduri de pace si armonie care patrund in mintile altor oameni producand prin fenomenul rezonantei ganduri similare de pace si armonie. Cei care emana ganduri de ura, distrugere si rautate intretin in lume o atmosfera de anxietate, pericol, teama, zbucium si suferinta.

Totodata in lumea gandurilor, ca pretutindeni in univers, functioneaza Legea atractiei prin rezonanta, iar cel ce cunoaste Legile gandirii isi poate modela caracterul asa cum isi doreste. Deveniti o expresie a binelui sub toate aspectele: ganditi numai bine, vorbiti numai de bine, faceti numai bine, serviti, iubiti, daruiti, faceti-va semenii vostri fericiti iar imprejurarile vietii, oportunitatile si mediul va vor deveni favorabile pentru a va gasi si culege propria fericire. Daca dimpotriva, preferati sa ii raniti pe cei din jurul vostru, sa ii exploatati sub diferite forme provocand certuri si suferinta, atunci circumstantele vor deveni nefavorabile, mediul va fi ostil, iar ceea ce veti culege este ceea ce ati semanat: durere si scandal. Orice gand pe care il emiteti este un bumerang.

Daca urati pe cineva, ura se va intoarce multiplicata impotriva voastra, iar daca iubiti veti primi inzecit inapoi iubire.

Suntem rodul a ceea ce gandim intrucat gandurile noastrea creaza realitatea in care traim. Noi ne crecam viata prin ceea ce gandim zi de zi, clipa de clipa. Asa ca haideti sa alegem constient sa gandim frumos, sa gandim binele, pacea, bucuria, armonia, iubirea, sa trimitem in lume numai vibratii inalte pentru ca viitorul nostru si al urmasilor nostri sa fie luminos, plin de iubire, de daruire, de speranta si bucurie sa face din viata un miracol.

8. Liberul arbitru

"Caci Dumnezeu l-a facut pe om liber de la bun inceput, astfel ca el era stapan pe puterea sa la fel ca pe sufletul sau, liber sa-L urmeze pe Dumnezeu, fara sa fie constrans de El. Caci la Dumnezeu nu exista constrangere, ci doar o voinla buna. El da sfat bun tuturor... Nu numai in lucrarile noastre, ci chiar si in credinta, libertatea de alegere a omului sub propriul sau control este pastrata de Domnul care spune: Sa fie dupa credinta ta". Irineu, episcop de Lyons

Totul este energie si informatie aflate la diferite niveluri de vibratie. Totul este lumina! Omul este cea mai aleasa lumina! Induhovnicirea este doar procesul de cristalizare a constientizarii lucrarii Duhului in noi. Duhul lucreaza tot timpul, dar nu suntem mereu constienti de acest lucru. Viata in duh incepe atunci cand ne ingaduim in mod constient impartasirea in Duhul care ne-a inmiresmat tot timpul, inca de la botez. Atunci se produce o deschidere a fiintei umane spre Divinul permanent deschis spre om, astfel Iisus Hristos devine din calator - cel care bate la usa, oaspete drag impreuna cu care invatam sa fim ceea ce suntem, adica Fiii Luminii.

Doctrina Liberului Arbitru individual este larg raspandita atat in religie cat si in psihologie. Ea sustine ca individul este liber sa-si aleaga gandurile si actiunile si chiar trebuie sa le aleaga. O alegere slaba sau gresita poate conduce la suferinta, pe cand o alegere fericita sau corecta poate conduce la fericire. Responsabilitatea, asa cum este ea definita in mod conventional, spune ca suferinta sau fericirea cuiva sunt rezultatele directe ale alegerii sale liber exprimate. Totusi, nici o invatatura traditionala nu indrazneste sa afirme ca o alegere corecta va conduce intotdeauna spre fericire, pentru ca exista intotdeauna rezultatul karmic al alegerilor trecute ce trebuie indurat, fara a mentiona rolul sansei in ereditate si in mediul inconjurator.

Asadar, cauzalitatea si sansa limiteaza cateodata rezultatele alegerilor cuiva. Mai mult, nici o alegere nu poate fi in intregime libera, datorita factorilor genetici si a conditionarilor trecute, care sunt intotdeauna componente inseparabile.

Dumnezeu ne harazeste aproape in fiecare clipa un miracol, o cheie a cerului, o alta scara pe care urcand sa ne punem degetele in Sfintele Rani, intemeindu-ne in credinta ca tot ceea ce suntem, a facut El, tot ceea ce suntem are menirea de a instapani Iubirea in lume. Unii vad miracolul, altii il ignora, unii il traiesc, altii il refuza, unii devin ei insisi miracol, altii uita sa se mire cu tot copilul din ei, mirandu-se doar negativ-apreciativ: cum pot unii sa se amageasca in a crede ca exista un Dumnezeu, cand uite cati copii nevinovati mor in fiecare clipa ! Pentru unii Viata este vesnica, dupa cum este si Lumina. O poti trece prin apa, prin sticla, prin ceata, prin alta lumina si totusi ramane aceeasi, nu scade, nu imbatraneste, ci pur si simplu ESTE! Viata este in primul rand bucurie, bucurie de Dumnezeu, sarbatoarea Slavei si a Lucrarii Sale in lume, viata este insasi dialogul tainic pe care il purtam cu Dumnezeu cu fiecare rasuflare. Din dialogul acesta este gresit sa iesim, refuzandu-l, desi Dumnezeu, in marea Sa Iubire, ne ingaduie si asa. Din viata nu iesi, in viata te asezi ca intr-un cerc magic, ca pe un tron ceresc ce te propulseaza pe verticala Vesniciei.

Pentru cunoasterea Divinitatii nu este suficient sa avem credinta si sa cautam Binele, ci trebuie sa si aplicam practic aceasta credinta, in special prin manifestarea Iubirii si prin rugaciune. Un bun crestin nu este cel care crede, ci este cel care nu numai crede, dar si pune in practica Invatatura Divina a Iubirii. Astfel, rugaciunea cu Iubire este folositoare atat pentru vii cat si pentru morti, ceea ce inseamna ca oamenii recurg la rugaciune, pe de o parte pentru dobandirea unei stari de gratie, iar pe de alta parte pentru iertarea unui pacat sau a unei pedepse.

Un anumit gen de teama a omului in fata Divinitatii il indeamna pe acesta la o cautare rationala a Divinitatii prin cautarea Binelui de esenta divina, dar si la o activitate pioasa a acestuia prin apelul la rugaciune pentru iertarea pacatelor, caci omul este inzestrat cu Liber Arbitru si actele sale nu pot fi doar bune, ci si rele. Scopul final al acestui demers este cautarea Iubirii Divine pentru ca, in crestinism, Dumnezeu este intai de toate dragoste. Iar Binele este principalul atribut al Fiintei Divine.

Iubirea imbraca doua forme: iubirea fata de sine, deoarece omul vrea intai de toate Binele sau si iubirea fata de Divinitate, care se extrapoleaza in iubirea de celalalt, deoarece omul, dorindu-si propriul Bine, trebuie sa doreasca si Binele celorlalti. Astfel, Dumnezeu trebuie inteles ca dragoste eterna, El isi iubeste Creatia, iubeste tot ce exista si face acest lucru la modul infinit...

Libertatea este asemeni unei franghii agatate de undeva, de sus. Te poti urca pe ea la cer, participand la actul mantuirii crestine, sau poti cobori in intuneric... Facerea pacatelor are ca urmare pierderea acestei libertati. Fiecare fiinta poarta povara propriilor pacate care ii determina destinul, propria karma. Prin Liberul Arbitru oamenii si-au pierdut din caracterul divin si au capatat si un caracter demonic. Ceea ce inca nu au inteles este faptul ca tot prin Liberul lor Arbitru pot regasi si recapata ceea ce au pierdut. Isi pot sterge erorile spirituale, urma greselilor lor, facute prin vointa proprie, iertand, facand Fapte Bune, si, mai ales, acele Fapte Bune inverse pacatelor

savarsite, rugandu-se cu tot sufletul, respectand Decalogul si toate invataturile de trebuinta sufletului lor, asa cum Tatal Ceresc le-a lasat in sufletul nostru. Sunt acolo, trebuie doar sa constientizam acest lucru.

Fiecare dintre noi are un plan de viata, care nu este altceva decat traiectoria optima pentru evolutia spirituala. Beneficiem de o stare buna de sanatate, de un corp sanatos, in masura in care, in existentele noastre anterioare, gandurile, vorbele si faptele noastre s-au aliniat pe principii spirituale. Viciile, gandurile, vorbele si faptele rele slabesc starea de sanatate a omului, iar el este tot mai putin capabil sa-si duca pana la capat planul de viata. Omul are posibilitatea in 99,99% din situatii sa actioneze conform vointei sale, adica conform Liberului Arbitru. Consecintele faptelor ii arata daca a facut bine sau nu.

Liberul Arbitru este, asadar optiunea personala a fiecaruia de a modela intreaga energie astrala primita in scopul atingerii misiunii pe Pamant, in deplina concordanta cu planul sau de viata. Fiecare se naste cand a constientizat, cu ajutorul ingerului pazitor, planul sau de viata, dar si cand se creeaza conjunctura astrala optima pentru inceperea concretizarii acestui plan de viata. Dumnezeu face inceputul, omul continua prin Liber Arbitru si alege. Uneori bine, alteori nu... Viata terestra a omului este formata din momente in care Liberul Arbitru este mai mare, mai mic sau chiar deloc. Acest moment, cu Liber Arbitru zero, nu-i mai da omului nici o sansa de alegere, el trebuie sa-si faca Faptele Bune daca vrea sa evite intreruperea planului de viata. Uneori intelege asta, si le face. Alteori nu, si intervine moartea. Intr-un fel, si aici exista un Liber Arbitru, dar mai mult inconstient. Bunul Dumnezeu ii mai lasa o mica portita de alegere...

Traditia romaneasca, granitele ancestrale ale matricei spirituale romanesti sunt din ce in ce mai greu de pus in lumina. De ce? Pentru ca energia unica, pura care izvoraste din aceste elemente definitorii ale neamului nostru nu ne mai este la indemana. Noi, romanii, am pasit in existenta pe acest pamant, sfintit de jertfele stramosilor si contemporanilor nostri, sub lumina botezului. Parintele Dumitru Staniloae spunea: "Harul botezului (...) are menirea de a reface si intensifica puterile de cunoastere ale sufletului (...), este in primul rand darul de luminare a mintii si, tocmai de aceea, darul de fortificare a ei in orientarea spre Dumnezeu". Acest dar reprezinta o posibilitate pe care o putem sau nu fructifica.

Mai avem noi preocuparea de a da vietii noastre consistenta desavarsirii? Mai jertfeste cineva timpul sau pentru comunicarea cu adancurile tainice ale Divinului pentru a regasi forta de a trai frumos in lumina Adevarului, a valorilor modelatoare? Exista un singur raspuns: da, cu conditia sa mergem pe Cale si sa-i ajutam si pe altii sa ne urmeze, cu Liberul lor Arbitru.

Concluzii

Liberul Arbitru trebuie inteles ca un Dar Divin. El ar trebui sa fie traducerea in maniera personala a Mesajului Divin.

Prin ganduri, vorbe si fapte omul influenteaza chiar inconstient tot ce-l inconjoara. In momentul in care in tot ceea ce face isi utilizeaza la maxim Liberul Arbitru, totul se amplifica.

Binele devine necesar si trebuie sa triumfe. Ponderea faptelor va creste din ce in ce mai mult in totalul actiunilor oamenilor, iar faptele vor avea un EBF din ce in ce mai mare, pana la maxim, cand toate vor deveni Fapte Bune. Trebuie sa ne facem Faptele Bune, pentru a ne apropia de ceea ce am fost inainte de caderea in pacat.

Faptele Bune si Iubirea trebuie aduse in manifestare, intrucat atat timp cat raman la stadiu de intentie, nu vor fi recompensate pe masura.

Datorita Liberului Arbitru, evolutia intregii creatii poate fi influentata la un moment dat. In bine.

Liberul Arbitru este optiunea personala a fiecarui individ de a modela intreaga energie astrala primita in scopul atingerii misiunii sale pe Pamant, in deplina concordanta cu planul sau de viata. Datorita lui, omul are posibilitatea de a-si alege singur calea propriei evolutii: conform vointei sale sau conform Voii Domnului. Este un instrument de calire a propriei vointe in scopul evolutiei spirituale.

Pentru cunoasterea Divinitatii nu este suficient sa avem credinta si sa cautam Binele, ci trebuie sa si aplicam practic aceasta credinta, in special prin rugaciune si Iubire.

Viata va fi traita mai mult, mai plenar, mai frumos, daca fiecare va alege sa faca cu Liber Arbitru maxim toate Faptele Bune care-i sunt harazite de Bunul Dumnezeu. Facerea de Fapte Bune cu Liber Arbitru maxim va influenta din ce in ce mai mult mai parametrii IE, in timp. Misiunea fiecaruia va fi mereu suplimentata, vom deveni oamenii timpului si, peste timp, ramanind la alegerea noastra: sa mai fim sau nu.

Terapii si tratamente naturiste, complementare, medicina populara, medicina alternativa

1. Despre sanatate si boala

Cand vorbim despre sanatate sau boala, nu trebuie sa uitam prima din Legile Kybalionului: "Totul este spirit. Universul este mental." Daca intelegem bine acest lucru, atunci ne dam seama ca omul este ceea ce gandeste, ca trebuie sa gandeasca pozitiv, inclusiv in ceea ce priveste starea lui de sanatate.

Iar daca apare boala, trebuie sa inteleaga ca nu este ceva intamplator. Trebuie sa caute adevarata cauza a bolii, profunda, spirituala, pentru a intelege de ce merita acest lucru sau ce avertisment reprezinta. Si abia dupa ce elimina cauzele primare, abia atunci va reusi sa anuleze in totalitate si efectul - manifestarea bolii. Si cea mai buna metoda de anulare a manifestarii bolii este cea naturala, pentru ca omul face parte din Natura.

Daca vreti sa fiti sanatosi si fericiti, nu uitati ca faceti parte din Natura, sunteti cel mai frumos si cel mai de pret lucru din Creatie. Respectati-o! Nu uitati asta!

Mintea poate imbolnavi sau vindeca, omul alege prin atitudine.

2. Secretul longevitatii

Din cele mai vechi timpuri omenirea a cautat secretul "tineretii fara de batranete si vietii fara de moarte", de cele mai multe ori confundand nemurirea cu longevitatea. Nemurirea in plan fizic este imposibil de atins, organismul uman, ca si toate celelalte sisteme materializate in plan fizic, supunandu-se legii universale a ciclicitatii - formare, dezvoltare, dezintegrare. Putem insa trai mai mult?

In antichitate, cei mai multi cautatori ai secretului longevitatii au incercat sa il gaseasca in tot felul de sisteme materiale mai mult sau mai putin vii, considerandu-le un fel de "magazii" ale esentei vietii umane, bazandu-se pe ipoteze derivate din crezul ca tot ce ne inconjoara in aceasta lume se constituie ca o anexa harazita sprijinului dezvoltarii noastre. Astfel s-au incercat diverse elixire din plante, preparate dupa niste retete foarte complicate, pulberi de cristale, aliaje de metale sau alte preparate ale chimistilor, etc. A fost omis un singur sistem: propriul organism. Mari maestri spirituali au descoperit ca secretul longevitatii se gaseste in noi insine.

Organismul uman este un sistem complex constituit din trei elemente majore: materie fizica, energie si inteligenta. Inteligenta concreta, cu alte cuvinte ratiunea, ia nastere din interactiunea primelor doua elemente, si sre rol definitoriu ca factor perceptiv, decizional si coordonator al actiunilor noastre cotidiene, ea fiind deci elementul prin care vom reusi armonizarea dintre materie si energie, si conservarea acestora. Prin intermediul ratiunii si a atributelor ei (perceptie,

decizie, coordonare) se poate realiza controlul asupra proceselor ce au loc la diferite nivele ale elementelor materie si energie, iar prin mecanisme de autodeterminare se poate realiza si autocontrolul proceselor ce au loc la diferite nivele ale elementului inteligenta. Transpunerea in practica al enunturilor de mai sus - care constituie de fapt intregul secret al longevitatii - se face etapizat, ulterior etapele capatand caracter permanent, altfel spus, ele devin un mod de viata. Conservarea energiei si materiei urmareste mentinerea organismului in perfecta stare de sanatate si vitalitate, si este precedata de o prealabila purificare obtinuta prin mijloace clasice.

Postul este cea mai eficienta metoda de purificare a sangelui, a organelor si a tuturor tesuturilor din organism. Cele doua posturi anuale de mai lunga durata (de Pasti si de Craciun) pe langa implicatia spirituala au si o importanta fiziologica, cele doua momente marcand totodata si trecerea de la un tip de dieta la altul, cand, eliminarea toxinelor specifice acumulate devine necesara. Posturile saptamanale au rol de mentinere a starii de curatenie a organismului. Clismele purifica organismul de toxinele ce se acumuleaza in intestin ca urmare a digestiei, prevenind imprastierea lor in organism. Este deosebit de benefica, in special pentru un organism bolnav.

Alimentatia reprezinta unul dintre cei mai importanti factori de care depinde obtinerea longevitatii. Epoca moderna in care traim a afectat destul de serios calitatea alimentelor prin impactul pe care acestea il au asupra starii de sanatate a organismului. Conservantii, stabilizatorii, colorantii, aromatizantii si alti aditivi alimentari constituie elemente pentru care organismul nu detine cai metabolice specifice, ele imprumutandu-le, in cazurile fericite, cu o cheltuiala energetica insemnata sau, mai grav, acumulandu-se in organism. In ambele cazuri, rezultatul este acelasi: organismul sufera, energia se consuma si materia imbatraneste. Pe langa calitatea elementelor, o deosebita importanta prezinta atat modul de asociere cu proteine sau consumul de fructe imediat dupa o masa copioasa sau supraalimentatia genereaza o digestie incompleta care are ca rezultat aparitia unor subprodusi toxici, daunatori organismului.

Tutunul, alcoolul, cafeaua, ceaiul negru sunt alimente deosebit de nocive asupra organismului, multe dintre efectele nedorite pe care le produc fiind ireversibile. Daunatoare sunt si bauturile acidulate, inclusiv apa minerala acidulata, consumate in mod frecvent, acestea destabilizand echilibrul acido-bazic din organism, privandu-l totodata si de unele elemente (calciu, magneziu, fier, etc.). Un efect asemanator il produce si zaharul rafinat.

Mediul inconjurator prezinta importanta prin calitatea aerului si natura campurilor electromagnetice predominante. Aerul intens poluat, pe langa efectele directe ale noxelor, afecteaza conservarea energiei organismului datorita faptului ca este lipsit de ioni negativi, acestia reprezentand aportul energetic atmosferic. Betonul armat din constructii modifica radiatia telurica, creand noduri suplimentare daunatoare in timp. Retelele de inalta tensiune, transformatoarele, emitatoarele si alte surse artificiale de campuri electromagnetice (telefoane mobile, pagere) inhiba functiile epifizei, hipofizei si alte zone din creier, afectand imunitatea prin dezechilibrarea sistemelor energetice ale organismului.

Starea emotionala sta la baza mentinerii echilibrului energetic intern al organismului. Reactiile emotionale necontrolate si stresul afecteaza sever vitalitatea si imunitatea, dezorganizeaza energiile interne, ceea ce are ca rezultat aparitia afectiunilor organice de natura nervoasa. In mod voluntar, prin autocontrol mental se pot rezolva problemele emotionale.

Sexualitatea este o mare consumatoare de energie datorita naturii ei creatoare. Momentul conceptiei este insotit de o deplasare de energie dinspre genitori spre noul organism ce va rezulta, aceasta energie avand rol de suport pana la dobandirea de catre fat a propriilor sisteme energetice. In urma raporturilor care nu au ca rezultat conceptia, energia mobilizata de catre parteneri se pierde, ducand la imbatranirea sexuala prematura a persoanelor care practica sexul in mod excesiv. Metodele de practicare a sexului cu conservarea energiei pot fi realizate doar in cadrul cuplurilor constante si nu au intotdeauna rezultatul scontat.

Exercitiile fizice au o deosebita importanta in mentinerea vitalitatii organismului stimuland circulatia sangvina si energetica, intensificand procesele de respiratie si de curatire a tesuturilor si armonizeaza functiile sistemului nervos si a celui endocrin. Sunt recomandate exercitiile usoare, ritmice, corelate cu o respiratie profunda, controlata.

Armonizarea materiei cu energia este considerata ca element cheie in longevitate, armonia fiind generatoare de liniste interioara, de multumire de sine, satisfactie si bucurie - elemente necesare unei bune circulatii energetice intr-un organism sanatos. Un pas important in atingerea si conservarea armoniei este dobandirea claritatii mentale, elementul atat de necesar pentru dobandirea disciplinei in modul de viata. Totodata, claritatea mentala imbunatateste perceptia senzoriala si conceptia mentala bazata pe perceptie, promoveaza stapanirea mentala necesara cultivarii echilibrului emotional. Armonia dintre materia fizica si energie se concretizeaza in viata cotidiana printr-un comportament moderat guvernat de starea de calm mental, un program riguros de alimentatie si odihna, eliberat de orice excese, o mentalitate clara bazata pe intelepciune, incredere de sine si nu in ultimul rand respect. Acesta este secretul longevitatii.

3. Modalitati de crestere a energiei interne

Adevarata intelegere se transmite prin stari, nu prin cuvinte. In primul rand, trebuie sa ne dam seama ca in fiecare zi noi pierdem mai multa energie decat acumulam, prin tot ceea ce facem (ganduri, vorbe, activitati diverse, etc.). Este aproape inevitabil sa se intample asta, pentru ca lumea exterioara, intr-un fel, "trage" de tine in toate partile, pentru a-ti dezorganiza fiinta , astfel ca inevitabil, la sfarsitul zilei te trezesti mai obosit ca dimineata. Si asa se intampla azi, asa si maine, si tot astfel trec anii, imbatranesti si apoi, consecinta a epuizarii energiei, iti pierzi corpul fizic.

Marea majoritate a oamenilor spun ca acest proces este unul normal, ca nu i te poti impotrivi. Problema consta in modul in care privesti tu viata, modul in care crezi tu ca stau lucrurile in univers. Daca am privi mai atent natura si am sta sa studiem performantele atinse in Orient (unde s-a ajuns la reversarea procesului imbatranirii si chiar la nemurire - evident, nu de catre toata lumea si nu prin procedee cunoscute pe toate drumurile), am vedea ca modul in care vedem noi lucrurile este depasit, in sensul ca este prea putin eficient din punct de vedere energetic .

Este atat de mult de spus in privinta a ceea ce este eficient sau nu din punct de vedere energetic, a modului in care filozofiile spirituale pe care le intalnim la tot pasul in marea majoritate a cartilor si cursurilor de pe piata, te impiedica, de cele mai multe ori (prin profunda identificare cu ele) sa-ti constientizezi in mod realist pozitia in univers si sa depui eforturi pentru acumularea de energie, pentru propria evolutie - incat s-ar putea scrie la nesfarsit.

Referitor la "dezorganizarea" fiintei - reversul este "unificarea" prin acumularea de energie. Crescand astfel energia ta interna, vom depasi vibratiile tuturor tipurilor de boli si, mai mult, cu energia in exces (dupa ce trupul fizic este complet restabilit) poti crea o gramada de lucruri pe care sa le folosesti in evolutia ta. Din pacate, pe la noi ideea de evolutie nu prea e privita in acest fel. Evolutia e o problema de acumulare de energie, in mod individual, cantitativ si calitativ. Iar acest lucru se poate face cel mai eficient in cadrul unor arhetipuri care sa contina acele idei si energii ce te pot duce la cel mai inalt nivel - arhetipuri ce sunt transpuse, la nivel fizic, doar in scoli de constienta, in cadru organizat. Foarte putine scoli adevarate exista in afara Orientului - tocmai de aceea oamenii evolueaza acolo in zece ani cat altii intr-o viata sau chiar in zece..

Energia se pierde cel mai mult datorita ideilor joase pe care le avem despre noi insine. Ne credem oameni muritori care trebuie sa faca nu stiu cate fapte bune pana la moarte, pentru ca intr-o viata viitoare sa aiba sansa de a se apropia mai mult de Dumnezeu (dar fiecare intelege asta in felul lui), si efectiv, "ingropati" in tot felul de filosofii spirituale uitam sa depunem eforturi intense pentru a ajunge la cel mai inalt nivel posibil chiar in aceasta viata. Ne bucuram ca avem "cunoastere spirituala" mai mare decat a altora - dar nu avem acel sentiment al "urgentei" care ne-ar face sa cautam cat mai curand cea mai eficienta modalitate de a evolua, de a creste energetic. Pentru asta e nevoie de o mare deschidere, de o atitudine de genul "inca sunt la inceput, mai am foarte multe de aflat", destul de greu de acceptat de majoritatea celor ce se ocupa de spiritualiate si cred ca stiu destul.

Dupa gandurile negative si ideile joase despre sine si viata, emotiile negative precum frica, mania, nerabdarea, supararea, intoleranta, etc. sunt dintre cei mai puternici consumatori de energie. Asta, deoarece atunci cand exprimi o asemenea emotie (te identifici cu ea, iti pierzi constienta, centrul, linistea) se creaza in structurile tale adevarate "furtuni" energetice care trag in afara foarte mult din puterea pe care o aveai disponibila in acel moment. Ati observat ca dupa exprimarea acestor emotii va simtiti ceva mai slabiti ? Si asa azi, asa maine, pana cand...

Alimentatia este si ea un consumator, dar, cred eu, unul dintre cei mai "mici". Bine, la inceput, cand ai un nivel relativ obisnuit, ea este extrem de importanta, dar, avansand si acumuland energie prin alte metode, poti depasi oarecum vibratia "negativa" a unui anume tip de aliment. Unul din cei mai mari consumatori de energie este respiratia defectuoasa, din varful plamanilor. O respiratie eficienta, care sa aduca energie foarte multa in corp necesita o implicare atat a plamanilor cat si, mai ales, a intestinelor.

Modul de a merge (dezordonat, grabit), de a dormi, de a privi, de a vorbi si gesticula pot duce si ele la pierderi ale energiei interne. Ar trebui invatate modalitati prin care energia sa intre in timpul acestor activitati. Tocmai din acest motiv, inca din antichitate, in adevaratele scoli de constienta si materialele ezoterice se pune acccent, in primul rand, pe ceea ce se numeste "a fi constient de tine insuti".

Cu aceasta trecem efectiv la modalitati de acumulare. Pentru ca energia sa intre in structurile noastre, in loc sa iasa, cum se intampla de obicei, ar trebui sa fii centrat pe tine insuti tot timpul . Astfel, agitatia inconstienta, gandurile haotice, emotiile necontrolate se reduc pana ce treptat dispar. E un lucru destul de dificil sa reusesti sa te controlezi - trebuie sa-ti incetinesti miscarile pentru a le putea observa si trebuie sa fii capabil sa-ti mentii starea de centrare. In scolile de constienta sunt multe exercitii, atat statice (meditatii) cat si dinamice, care servesc acestui scop: obtinerea constientei de sine (adica simtirea efectiva a propriului trup, a organelor, a energiilor si emotiilor aferente - putand chiar transforma emotiile negative in pozitive). Acest lucru duce la cresterea puternica a energiei interne si constituie, totodata, primul pas pe calea evolutiei. A crede ca poti evolua, ca poti obtine anumite capacitati fara a deveni din ce in ce mai constient de sine, fara a te "unifica" din ce in ce mai mult este, o iluzie.

Pe langa tot felul de exercitii ce au ca scop marirea constientei, foarte importante pentru acumulare energetica sunt: alimentatia potrivita (iar aici fiecare simte pentru el ce i se potriveste), ne-risipirea energiei sexuale si a emotiilor si in special, dorinta intensa de a cauta mereu ceea ce este eficient din punct de vedere energetic. Aceasta din urma produce acea "efuziune" interioara care te trage efectiv in sus si sustine acumularea.

Putem spune ca evolutia si acumularea energetica sunt o problema de alchimie interna. Asa cum exista alchimia externa (transformarea plumbului in aur - iar in zilele noastre, in planul alimentatiei, de exemplu, aparitia suplimentelor nutritive care combina in ele elemente complexe, avand o energie puternica), alchimia interna reprezinta, modalitatea cea mai eficienta de acumulare energetica si evolutie, care inglobeaza si dezvolta tot ceea ce se gaseste fragmentat in alte sisteme.

4. Hrana noastra cea de toate zilele

Cel mai important factor in mentinerea sanatatii este alimentatia, ea fiind furnizorul de materie si energie pentru buna dezvoltare si functionare a corpului uman. Statisticile medicale prezinta din cand in cand cate un grup mai mare de boli ca fiind maladiile secolului douazeci, iar printre cauzele sau factorii

favorizanti este enumerata si nutritia deficitara sau in functie de caz, abuziva. De ce oare alimentul, care este baza existentei noastre, sa fie cauza unor maladii?

Epoca moderna a adus dupa sine o mare afacere pentru producatorii si comerciantii de produse alimentare si un plus de confort pentru consumatori. Daca acum cateva zeci de ani majoritatea alimentelor proveneau din productia proprie a individului, iar alimentele erau integral pregatite in casa, astazi raportul s-a modificat: cea mai mare parte a alimentelor provine din reteaua de magazine alimentare, iar o buna parte din alimentatie are la baza produse semipreparate. Producatorii industriali de alimente, pentru a rezista concurentei existente pe piata trebuie sa prezinte pe piata produse "calitativ" superioare, adica sa aiba un aspect agreat de client, miros si gust placut si termen de valabilitate cat mai mare.

Dar pentru a satisface aceste deziderate, alimentele sunt prelucrate prin inglobarea de asa-zisi aditivi alimentari (coloranti, emulgatori, stabilizatori, antioxidanti, conservanti, aromatizanti, etc.) care se regasesc in compozitia inscriptionata pe ambalaj (daca ea exista) sub forma unor coduri: E 954 (pentru zaharina), E 330 (acid citric), E250 si E 251 (nitriti, respectiv nitrati din mezeluri), etc. Acesti aditivi sunt utilizati doar cu avizul Ministerului Sanatatii si la prima vedere par inofensivi, dar in timp se constata ca lucrurile stau cu totul altfel. Spre exemplu zaharina a fost folosita (si la noi inca mai este) ca indulcitor pentru diverse preparate hipocalorice. Vreme de multi ani s-a crezut ca este o substanta totalmente inofensiva pentru organism, dar cercetari recente au aratat ca ea prezinta potential cancerigen, ceea ce a facut ca in multe tari occidentale sa fie recomandata retragerea ei din consum.

Ce sunt de fapt acesti aditivi alimentari? Cea mai mare parte a lor sunt substante chimice de sinteza care nu se gasesc in mod natural nici in regnul vegetal nici in cel animal, deci nu ar trebui sa faca parte din alimentatia noastra. Organismul uman, vazut prin prisma biochimica, nu detine cai metabolice proprii acestor substante, iar pe de alta parte, aceste substante care sunt obtinute in urma unor reactii chimice "in eprubeta", sunt lipsite de energiile vitale pe care in mod natural substantele produse de natura le contin. Din acest punct de vedere, putem spune ca aditivii alimentari sunt substante "moarte", ba mai mult, ei sunt, prin imprumutarea de cai metabolice necesare biotransformarii lor in vederea eliminarii din organism, consumatori de energie vitala din rezerva proprie a organismului.

Care sunt oare proprietatile acestor aditivi? Spre exemplu, colorantii alimentari sunt substante de sinteza a caror molecule au proprietatea de a se fixa ori pe grasimi ori pe fibrele celulozice din alimente. Cele mai nocive sunt cele care se fixeaza pe grasimi, pentru ca acestea odata ajunse in organism se vor depune in tesutul adipos, colorandu-l, iar mai tarziu pot genera diverse probleme de sanatate. Conservantii sunt substante chimice care impiedica dezvoltarea microorganismelor prin blocarea unor enzime vitale a acestora sau prin distrugerea membranei lor celulare. Nu avem nici o garantie ca aceste fenomene, chiar daca nu sunt sesizabile prin mijloacele actuale de investigare, nu au loc si in organismul nostru, undeva la scara moleculara, dar cu efecte grave in timp.

In ultima perioada, pietele noastre au fost invadate de tot felul de fructe a caror perioada de coacere este in cu totul alt sezon al anului. In mod normal fructele, in special cele de toamna, se pot pastra o perioada de timp, dar semnele imbatranirii si degradarii lor vor deveni evidente. Cum de totusi cele din comert arata de parca tocmai ar fi fost luate din pom? Nimic mai simplu: dupa recoltare, ele sunt tratate cu niste substante care impiedica degradarea lor fizica. Dar ceasul biologic al fructului lucreaza in continuare, energiile degradandu-se si fructul devenind o masa vegetala moarta, pe care imi vine sa o asemuiesc cu o bucata de plastic gustos. Daca aceste substante ar ramane doar pe coaja fructului, nu ar fi nici o problema, dar ele se absorb in interior, de aici ramanand doar un pas pana la patrunderea lor in organismul nostru. Stim despre aceste substante ca in doze rezonabile nu au efect toxic vizibil si imediat asupra organismului uman, dar nu stim ce efecte pot avea in timp la scara moleculara si ce boli ascunse ar mai putea favoriza.

O gaselnita alimentara deosebit de interesanta este margarina, despre care se afirma intr-un mod cu totul hazardat ca este un produs natural. Este adevarat ca la baza procesului de fabricatie stau uleiuri vegetale dar nu stiu cat de natural mai este un produs care este supus unei hidrogenari la cald, in prezenta nichelului pe post de catalizator. Rezultatul acestui proces este acea masa alba, a carei structura chimica difera exact prin caracteristica de baza care face uleiul vegetal mai sanatos decat grasimea animala si anume gradul de nesaturare (exprima prezenta unor duble legaturi in molecula grasimilor din uleiul vegetal si care lipsesc la grasimile animale). Deci diferenta dintre margarina si grasimea animala este doar de origine, organismul uman depunand acelasi efort energetic pentru metabolizarea amandurora.

Cand si cum vom afla cat de nocivi pentru sanatatea noastra sunt ceilalti aditivi alimentari, nu stiu cum sa va spun, dar haideti sa consumam mai putina carne mai rosie si mai frageda decat este ea in realitate, mai putine fructe prea aratoase atunci cand nu e timpul lor, mai putine conserve si alte semipreparate, mai putine alte gaselnite alimentare si sigur vom fi mai sanatosi.

5. Apa

Din timpuri imemoriale, apa, exercitand o enigmatica atractie, a fost considerata un mijloc de vindecare extrem de inportant. In toate culturile lumii se considera odinioara ca apa este un "vehicul" perfect pentru a aduce misterioasele forte vindecatoare ale naturii in fiinta umana. In medicina populara romaneasca, de exemplu, se considera ca apa poate "imprumuta" puterile binefacatoare ale rasaritului de soare, ale lunii, ale plantelor, ale aurului ori ale cuvantului rostit sau scris. Mergand pe urmele traditiei medicale din diferite zone, descoperi leacuri ale caror frumusete, simplitate si mister te incanta.

In Muntii Apuseni, apa capta puterea vindecatoare a aurului, daca era pregatita astfel: o radacina de morcov se scobea ca un pahar, apoi se puneau in ea apa de fantana si un ban sau un inel de aur (importanta se pare ca era forma circulara), se lasa cateva ore, apoi se bea. Era un remediu de exceptie contra bolilor de ficat. In mai toate zonele tarii, roua de pe flori, care "vedea" lumina rasaritului de soare, era folosita contra bolilor de piele si a deochiului. Apoi, cele mai puternice elixiruri

de dragoste se faceau in Bucovina (regiune romaneasca, actualmente pe teritoriul Ucrainei), din apa adusa la ceas de noapte dintr-o fantana in care se oglindea luna. Apa tinuta intr-un vas de lut ars, pe fundul caruia este scris numele lui Dumnezeu in toate limbile pamantului, este un alt exemplu. Impregnarea apei cu puterea cuvantului rostit al faimoaselor descantece a fost probabil practica de medicina magica cel mai des utilizata la noi in tara. Aceasta scurta trecere in revista a unor traditii stravechi arunca o lumina cu totul diferita asupra proprietatilor acestui element al naturii, cu care suntem atat de obisnuiti: apa. Oare toate aceste practici sa fie o simpla superstitie?

5.1. Apa de flori

Intre alte remedii forte recomandate in cazuri extreme (cum ar fi socurile post traumatice, lesinul, crizele de epilepsie), la loc de cinste se afla remediile doctorului Bach. Dar ce sunt de fapt aceste Remedii Bach? Ele nu sunt altceva decat apa de izvor, in care s-a scufundat vreme de cateva ore (nu prea multe) o cantitate mica de ierburi si flori. Sunt niste remedii cat se poate de nestiintifice care, daca n-ar exista homeopatia, ar putea fi luate drept inselatorie, dar care au vindecat deja mii de oameni.

Tara de origine a acestor remedii este Marea Britanie. De altfel, in aceasta tara, apa este la mare pret! Un scotian a avut ideea sa lase apa in apropierea florilor vreme de cateva ore, ca sa se impregneze cu radiatia lor subtila, si apoi sa o administreze ca medicament. Sarlatanie curata s-a spus. Lucru curios insa, apa respectiva, ambalata in flacoane pe a caror eticheta scria conform normelor de protectie a consumatorului: "100% apa, fara adaos de ierburi sau alte substante", a vindecat cateva mii de oameni. Creatorul acestui remediu s-a explicat: Si o bucata de fier, si un magnet au din punct de vedere chimic aceeasi compozitie, dar intre ele exista o diferenta majora, pe care o poate constata oricine. De ce n-ar fi si cu apa la fel? Vom lua lamurirea domnului McInnes ca idee forte pentru a explica tainica putere tamaduitoare a remediilor care vor urma.

5.2. Apa de piramida

Despre efectul de piramida s-au scris nenumarate carti - unele intr-un stil stiintific riguros, altele intr-o maniera mai fantezista - insa valabilitatea fenomenului nu poate fi contestata. Despre ce este vorba? Majoritatea proceselor naturale care se desfasoara in organismele vii se intensifica si se armonizeaza atunci cand acestea sunt introduse in campul de forta al unei piramide construite, pastrand proportiile celebrului monument al faraonului Keops din Egipt. Cel mai puternic efect se obtine atunci cand organismele sunt plasate intr-un loc situat la o treime de la baza piramidei si la doua treimi de varful ei.

S-a constatat ca nu numai organismele vii, ci chiar si materia neinsufletita capata proprietati deosebite atunci cand sunt introduse in piramida. Apa tinuta in piramida (plasata la o treime de baza) devine, din punct de vedere microbiologic, mai pura, se pastreaza mai mult timp si, mai ales, atunci cand este administrata organismelor vii, are efecte stimulative asupra proceselor de crestere si efecte curative pentru o lista foarte lunga de afectiuni.

Daca ar fi sa judecam dupa aceasta lista, apa de piramida ar fi un panaceu, or, in realitate, nu este chiar asa. De fapt, aceasta apa se pare ca nu actioneaza asupra unei boli anume, ci chiar asupra organismului pe ansamblu, stimulandu-l sa se apere singur. Persoanele la care "prinde" cel mai bine tratamentul cu apa de piramida s-au dovedit a fi cele care se confrunta cu blocarea proceselor de eliminare a toxinelor si care prezinta o receptivitate foarte mare la factorii perturbatori din mediul exterior (cum ar fi poluarea aerului si a alimentelor, poluarea sonora, diferitele circumstante care genereaza stres psihic). Mai ales acestor persoane le este recomandata aceasta apa, in cazul unor afectiuni cum ar fi: astenia, constipatia, bolile de piele, tulburarile de asimilatie, apetitul dereglat, afectiunile digestive (colite, enterite, anaciditate). Dintre bolile mai grave, in care administrarea apei de piramida are efecte de exceptie, mentionam: cancerul, scleroza in placi, bolile virale recidivante, marea majoritate a afectiunilor autoimune. Cum se obtine si cum se pastreaza apa de piramida.

Pentru a obtine apa de piramida ne trebuie, fireste, in primul rand o piramida, si nu facuta oricum, ci respectand riguros proportiile celei din Egipt. Intrucat nu ne propunem in acest articol sa tinem un mic curs de geometrie, va sugeram fie sa va construiti singuri o piramida de sarma, fie sa va cumparati una gata facuta de la magazinele naturiste. Cel mai bun material pentru constructia acestor piramide miniaturale este, se pare, cuprul. Efectul este cu atat mai puternic, cu cat piramida este mai mare. Vasul in care este pusa apa este cel mai bine sa fie facut din portelan sau sticla. Locul in care se plaseaza vasul trebuie sa fie situat, asa cum spuneam, la o treime de baza piramidei. Durata de energizare a apei este de minimum 12 ore (dupa unii autori - 24 de ore). Apa folosita va fi, de preferinta, de izvor sau plata. In ultima instanta, poate fi folosita si apa de robinet, dar efectul va fi mai slab. Timpul de pastrare a apei de piramida trebuie sa nu depaseasca 24 de ore. Apa de piramida nu se fierbe, nu se mai prepara in nici un alt mod. In cazul in care se fac preparate din plante si vrem ca ele sa beneficieze si de efectul de piramida, acestea vor fi puse sub piramida doar dupa incheierea tuturor proceselor de prelucrare.

5.3. Cura cu apa de piramida

In general, nu este recomandat sa bem la nesfarsit apa de piramida. Ca orice remediu, si aceasta apa nu inseamna doar materie, ci si informatie. Asa cum, dupa ce citim ceva, ne este necesara o perioada de odihna mentala pentru asimilare si prelucrare, la fel si organismului "hranit" cu acest tip de apa trebuie sa-i dam ragazuri sa "digere" informatia primita (acest lucru este valabil si pentru apa magnetizata, dinamizata etc.). Durata curei cu apa de piramida va fi mai mare de 14 zile si nu va depasi 3 luni consecutiv (cu doua saptamani pauza). Pe parcursul curei va fi bauta, in loc de apa obisnuita, doar apa de piramida, excluzandu-se in acelasi timp din alimentatie, pe cat se poate, hrana toxica, care ar putea perturba asimilarea energiei specifice acestei ape (alimentele cu aditivi sintetici, carnea, margarina, zaharul)Efecte adverse la aceasta cura nu se cunosc.

Se utilizeaza, ca material, sarma de cupru, intre 1,5 si 4 mm grosime, de regula neizolata. In cazul in care dispunem numai de sarma izolata, pentru a evita pierderea de timp, putem indeparta izolatia doar in zonele de contact, la cele cinci varfuri ale piramidei. Aceste piramide se pot confectiona manual, prin indoirea la capete a celor noua bucati de sarma. Cel de-al noualea segment, respectiv stalpul central, trebuie sa fie coborat din varful piramidei pana la nivelul sarmelor de la baza piramidei. Cei care dispun de cele necesare, precum si de pricepere si indemanare tehnica, pot confectiona piramide prin sudare, alamire etc., obtinand forme cat mai apropiate de perfectiune. Se utilizeaza un volum de apa care reprezinta a zecea parte din volumul piramidei. Totusi, nu se produc efecte negative in conditiile unor abateri de Âą 10%, daca nu avem posibilitatea unor masuratori exacte.

Ca proportii, de pilda, pentru circa 1,350 litri de apa, se construiesc piramide avand laturile bazei de 40 cm si muchiile de 38 cm fiecare; pentru doi litri, 45 cm, respectiv 42,8 cm; pentru 2,650 litri, 50 cm, respectiv 47,6 cm etc. Laturile bazei trebuie sa fie orientate, pe cat posibil, cat mai exact pe punctele cardinale. Pentru evitarea patrunderii prafului si altor impuritati, piramida poate fi acoperita cu o folie de celofan, respectiv o alta piramida (husa), fara efecte negative. Apa se pune sub piramida, in jurul stalpului, in vase din sticla sau din lut ars, cu deschidere larga (de exemplu: borcane). Inaltimea suprafetei apei trebuie sa fie cat mai sus posibil, in zona jumatatii superioare a inaltimii piramidei (in jumatatea inferioara. in unele faze ale lunii, se constata cresterea aciditatii).

5.4. Utilizarea ape

Apa se tine sub piramida timp de 24 de ore, ca regula generala. Nu se constatata efecte negative evidente daca, in unele imprejurari, se intarzie scoaterea vaselor de sub piramida. Este indicat ca acestea sa reprezinte insa exceptii, fara a se transforma in regula generala, pentru evitarea unei energizari exagerate. Apa obtinuta in conditiile de mai sus poate fi pastrata in sticle cu dop o perioada mare. chiar si la frigider in timpul verii, consumandu-se dupa necesitati. In primele zile se beau cantitati mai mici, pentru obisnuirea organismului. Aceasta apa se poate utiliza concomitent cu alte tratamente, pe care le potenteaza.

5.5 Apa dinamizata

Este un remediu inspirat dintr-unul din principiile homeopatiei. In aceasta ramura medicinii, se considera ca valoarea terapeutica a unei substante creste foarte mult atunci cand ea este "dinamizata", adica atunci cand este agitata mecanic. Vindeca tulburarile digestive si inapetenta. Leacul este incredibil de simplu: luati un vas cu capac, umpleti-l cu apa, dupa care il agitati de aproximativ 100 de ori. Imediat dupa aceea il puteti bea. Rezultatul: tulburarile de digestie si de apetit vor disparea imediat. In homeopatie, se stie insa ca foarte mult conteaza cine face aceasta dinamizare a apei. Cele mai bune si mai cautate remedii homeopatice se spune ca se fac la anumite manastiri izolate (multe din ele

situate in Alpii elvetieni), unde traiesc oameni de o mare puritate, care, efectiv, incarca in timpul dinamizarii aceste remedii cu o energie binefacatoare. Privind din aceasta perspectiva, putem spune ca formula apei dinamizate este: apa agitata mecanic + credinta si iubirea celui care realizeaza aceasta operatie. Cu o asemenea formula, ne dam seama ca aceasta apa are si niste indicatii pe masura.

Cele mai receptive la tratament sunt bolile produse pe fondul lipsei de vitalitate si al "golurilor" afectiv-emotionale:

- anorexia, incapacitatea de a asimila, digestia lenesa;
- apatia, astenia psihica, depresiile;
- tulburarile digestive aparute pe fondul tensiunilor psihice;
- lipsa de minerale;
- crizele de astm si de sufocare care apar pe fond de stres sau fara un motiv aparent;
- cosmarurile, somnul agitat (mai ales la copii);
- toate afectiunile grave in care pacientul se confrunta temporar cu slabirea vointei de a trai (simptom aparut frecvent in anumite faze ale cancerului, mai ales, dar nu numai).

Modul de obtinere a apei este descris mai sus. Este bine ca administrarea ei sa se faca regulat, cam la aceleasi ore din zi, cu jumatate de ora inainte de masa. Agitarea apei trebuie facuta cu putin inainte de a fi consumata, iar aceasta operatie va fi facuta cu mult entuziasm si participare afectiva, pentru a "incarca" intr-un mod corespunzator remediul. Curele cu apa dinamizata pot avea durate cuprinse intre o saptamana si trei luni, incontinuu. Pauza dintre cure este de 1-2 saptamani.

5.5. Apa dinamizata

Este un remediu inspirat dintr-unul din principiile homeopatiei. In aceasta ramura medicinii, se considera ca valoarea terapeutica a unei substante creste foarte mult atunci cand ea este "dinamizata", adica atunci cand este agitata mecanic. Vindeca tulburarile digestive si inapetenta. Leacul este incredibil de simplu: luati un vas cu capac, umpleti-l cu apa, dupa care il agitati de aproximativ 100 de ori. Imediat dupa aceea il puteti bea. Rezultatul: tulburarile de digestie si de apetit vor disparea imediat. In homeopatie, se stie insa ca foarte mult conteaza cine face aceasta dinamizare a apei. Cele mai bune si mai cautate remedii homeopatice se spune ca se fac la anumite manastiri izolate (multe din ele situate in Alpii elvetieni), unde traiesc oameni de o mare puritate, care, efectiv, incarca in timpul dinamizarii aceste remedii cu o energie binefacatoare. Privind din aceasta perspectiva, putem spune ca formula apei dinamizate este: apa agitata mecanic + credinta si iubirea celui care realizeaza aceasta operatie. Cu o asemenea formula, ne dam seama ca aceasta apa are si niste indicatii pe masura.

Cele mai receptive la tratament sunt bolile produse pe fondul lipsei de vitalitate si al "golurilor" afectiv-emotionale:

- anorexia, incapacitatea de a asimila, digestia lenesa;
- apatia, astenia psihica, depresiile;
- tulburarile digestive aparute pe fondul tensiunilor psihice;
- lipsa de minerale;
- crizele de astm si de sufocare care apar pe fond de stres sau fara un motiv aparent;
- cosmarurile, somnul agitat (mai ales la copii);
- toate afectiunile grave in care pacientul se confrunta temporar cu slabirea vointei de a trai (simptom aparut frecvent in anumite faze ale cancerului, mai ales, dar nu numai).

Modul de obtinere a apei este descris mai sus. Este bine ca administrarea ei sa se faca regulat, cam la aceleasi ore din zi, cu jumatate de ora inainte de masa. Agitarea apei trebuie facuta cu putin inainte de a fi consumata, iar aceasta operatie va fi facuta cu mult entuziasm si participare afectiva, pentru a "incarca" intr-un mod corespunzator remediul. Curele cu apa dinamizata pot avea durate cuprinse intre o saptamana si trei luni, incontinuu. Pauza dintre cure este de 1-2 saptamani.

5.6. Apa magnetizata

Cu mult inainte de a se fi descoperit magnetul in Europa, in Extremul Orient, in India si in China mai ales, efectele terapeutice ale acestuia au fost intens studiate. Aceasta terapie straveche a ajuns pana in zilele noastre, fiind folosita cu mult succes in tratarea bolilor, desi, din punct de vedere stiintific, nimeni nu poate raspunde cu exactitate la intrebarea: Cum poate influenta un magnet organismul uman?

Afectiuni tratate cu succes cu apa magnetizata.Daca apa de piramida are darul de a revigora fiinta, de a o ajuta sa controleze influentele exterioare, apa magnetizata are un rol de armonizare generala foarte interesant. Efectele cele mai bune s-au observat la curele cu apa magnetizata, in tratarea afectiunilor care apar si se agraveaza pe fondul unor probleme emotionale:

- hipertensiune, aritmie cardiaca;
- ulcer gastric, colita de fermentatie;
- dispepsie si constipatie, tulburari de tranzit intestinal cronicizate;

- diabet - are un rol adjuvant in stabilizarea glicemiei, a carei valoare, este stiut, variaza foarte mult in functie de starea emotionala;

- nevralgii diverse, migrene.

Apa magnetizata mai este folosita cu rezultate bune in tratarea tulburarilor de asimilatie (inclusiv in insuficienta de calciu si de magneziu, in anemia feripriva).

Cura cu apa magnetizata

Se face foarte simplu: vreme de doua saptamani se bea doar apa tinuta vreme de 8-12 ore in cupa cu magneti. Dupa cele doua saptamani de cura, se fac 1-2 saptamani de pauza, dupa care cura se poate relua. Cupele pentru magnetizarea apei le gasiti in magazinele ce comercializeaza produse chinezesti. Constructia lor este simpla, in peretii lor fiind introdusi doi magneti care creeaza un camp magnetic vertical (astfel incat, daca introducem in cupa magnetica o moneda metalica, ea se va ridica pe cant). Contraindicatii la cura cu apa magnetizata nu se cunosc.

5.7. Apa vietii

Metoda traditionala chinezeasca Wushu - Anotimpurile vietii rationale

Unitatea, legatura directa intre viata si apa fiind aproape o axioma, nu mai poate mira pe nimeni utilizarea intensiva interna sau externa a acestui lichid miraculos in practica vietii rationale, in profilaxie, in diverse terapii. Exista o multime de efecte binefacatoare:

- Boli interne - migrene, hipertensiune, anemii, reumatism, pareza faciala, obezitate, artrita, tahicardie, astenie, tuse, astm, bronsite, TBC pulmonar, meningita, afectiuni hepatice, hiperaciditate, dezinterie, constipatie, hemoroizi, diabet etc.
- Afectiuni ORL - rinite, faringite, laringite etc.
- Afectiuni ginecologice - diverse dereglari, cancer uterin, cancer mamar, probleme uterine, vaginale etc.
- Oncologie - diverse.
- Domeniul radioactiv - iradieri, elimina efectele primare si secundare ale tratamentului cu cobalt etc.

Se cerceteaza in alte directii, existand motive de cercetare justificata; recomandat, de asemeni, profilactic si celor ce manuiesc substante radioactive. Procedeul este cat se poate de simplu: se bea dimineata apa pe stomacul gol. Secretul consta in: Cat? Cum? si Cand? Se bea in prima jumatate de ora (cel mult) dupa trezire, preferabil asezat, se continua zi de zi, evitand orice intrerupere, mai ales in primele 21 de zile, dar, pe cat posibil, si in timpul urmator.

Efectele cresc proportional cu deprinderea si continuitatea practicii. Cat? Se incepe cu 1,5 litri si, in circa 2-3 saptamani se va ajunge la cantitatea optima de

3,5 litri. Doza nu este nici exagerata, nici absurda. Atat introducerea, cat si eliminarea se regleaza dupa primele zile. Folositi apa filtrata si la temperatura camerei in care ati dormit, niciodata racita in frigider. Foarte important este ca dimineata sticla cu apa sa fie agitata de 120 de ori cu ajutorul mainilor, rezultand astfel apa dinamizata si vibrata de potentialul bioenergetic uman (creste procentul de oxigen in apa, purificand-o astfel), compatibilizandu-se cu corpul fizic si energetic al celui care consuma apa.

Daca apa este expusa rasaritului soarelui - solarizata - isi mareste raza de actiune si rezultatele sunt mai mari. Pe langa mecanismele biofizice si biochimice implicate, procedeul stimuleaza etajele bioinformationale profunde ale vietii, zonele fundamentale, inclusiv energia ancestrala (descrisa in acupunctura), armonizandu-le, reconstruind starea de sanatate. Fiti ironici daca vreti, dar dupa ce ati incercat procedeul. Din punct de vedere medical, procedeul este profilactic pentru cei considerati sanatosi si curativ pentru mai multe categorii de persoane suferinde. Daca pentru primii sfatul medicului este necesar, pentru ultimii el este obligatoriu. Atentie sporita pentru varstnici, cardiaci, hipertensivi, cei cu probleme renale se vor opri la 2-2,5 litri si vor avansa foarte lent catre aceasta cantitate.

Alimentatia ramane normala (preferabil predominand fructele, legumele, zarzavaturile, sucurile naturale etc.), eliminand, pe cat posibil, sarea (in special cei in varsata, suferind de hipertensiune sau cei cu tendinta de retentie a apei in tesuturi), dar adaugand vitamine cu suplimente nesodice (cca 1 lingurita rasa de sare dietetica/zi luata cu putin sifon) daca nu se poate renunta total la sare.

Precautii:
A nu se manca seara dupa ora 19 si a se manca dupa 2-3 ore dupa aplicarea acestei tehnici. Nu se impune renutarea la fumat. Interesant este ca, adesea, numarul de tigari consumate scade de la sine. Nu este necesar nici intreruperea unei eventuale medicatii, dar nici medicul nu ramane suveran in apreciere.

Reactii secundare: posibile mancarimi, senzatie de oboseala, buimaceala, umflarea picioarelor, usoara nervozitate. Totul trebuie sa decurga in mod progresiv 0,5 litri/saptamana adaugati la cantitatea initiala. La aceste reactii se recomanda: scaderea volumului de apa pana la domolirea simptomelor, reluarea mai lenta a cresterii sale permitand adaptarea corpului; masajul plantar (mai ales in scobitura talpii - 5 minute) si exercitii de respiratie profunda, calmantele si tonifiantele sunt, in general, valabile.
Din punct de vedere tehnic, secretul propriu-zis al acestei metode, cel ce declanseaza efectele binefacatoare, detoxifiante, endocrine, neuropsihice, bioenergetice, este dozarea cantitatii cu timpul scurt (totul se bea in maximum 10-15 minute ale primei jumatati de ora de la trezire) si modul de gradare.

Va propunem urmatoarea schema: daca ati constatat initial ca puteti sa beti dintr-o data 900 ml de apa, beti numai 750-800 grame de apa, dar dupa 5-10 minute adaugati inca 150-200 ml. Atat in acea zi (afara de apa alimentara cand va este sete). Dupa 2-3 zile identice, veti constata ca puteti bea dintr-o data 1100 ml. Beti doar 1 litru (deci mereu mai putin decat maximum posibil). In schimb dupa 5-7 minute mai beti 150-200 ml. Si tot asa, ceva mai putin de maximum de

cantitate plus cca 200 ml pana cand ajungeti la cei 3,5 litri. Ajunsi aici (in ceva mai mult de o luna), ramaneti constant! Cel putin 21 de zile.

Devenind natural, exercitiul se poate exersa toata viata sau macar o perioada de 3 luni pe an in cazul unei persoane sanatoase, ultima luna servind retragerea cat mai gradata din practica. In lunga sa istorie in contextul medicinii traditionale chineze, acest procedeu nu a inregistrat nici un accident major. Aceasta nu justifica aruncarea in practica orbeste, fara pregatire. La fel de nociv este scepticismul arogant si ignorant care se face a uita ca trebuie sa invatam necontenit din tot ce poate preveni sau reduce suferinta oamenilor, adica a noastra. Acest procedeu este un exercitiu de baza in Wushu (artele martiale chinezesti) si a fost pastrat secret timp de milenii pentru faptul ca, pe langa efectele vindecatoare, potenteaza toate fortele latente, reorganizeaza si remonteaza toate structurile dupa informatiile date de energia ancestrala. Nu uitati, rezultatele vin in timp, practicand regulat, cu perseverenta si incredere. Trebuie sa incercati pentru ca merita.

6. Combaterea consumului de alcool

Exista o metoda extraordinara prin care se poate combate consumul de bauturi alcoolice si nu numai. Se refac ficatul si rinichii si se previn numeroase boli. Este o metoda cunoscuta de multa vreme si care consta in inghitirea unor cantitati mari de apa curata. In China se numeste "cura de apa". Conform legendei, sfatul a venit de la un batran in plina putere: "Multa vreme am fost bolnavicios si am suferit. Din aceasta cauza viata imi era un chin, lumea nu avea nici un farmec pentru mine. Pana in ziua cand la coliba mea a poposit un calator care m-a rugat sa-i dau ceva de mancare. Am stat cu el de vorba, i-am spus necazurile mele. El mi-a taiat lemne, mi-a reparat acoperisul. Cand sa plece, mi-a spus: In seara asta nu manca decat fructe. Maine dimineata, imediat dupa ce te scoli, du-te la fantana si ia o galeata de apa. Nu te spala, nu manca, dar respira adanc aerul curat al diminetii si bea o jumatate din galeata cu apa, privind cum rasare soarele. Fa asta in fiecare zi din viata ta si vei scapa de batranete. Toate bolile te vor ocoli si vei trai o viata noua."

Apoi, calatorul a plecat in drumul sau. Am cugetat, m-am hotarat si a doua zi dimineata am facut cum mi-a zis calatorul. La inceput mi-a fost greu sa beau apa. Am urinat mult. Aveam ameteli, dar nu m-am lasat pana nu am terminat toata apa. Dupa asta, mancarea din ziua aceea mi s-a parut cea mai - gustoasa din cate am inghitit vreodata. Dupa o saptamana am ajuns sa beau usor toata apa. N-am mai urinat asa mult, n-am mai avut ameteli. In curand m-am insanatosit si de atunci n-am mai fost niciodata bolnav. Aceasta s-a intamplat acum 30 de ani, pe cand aveam 40. In fiecare zi, fara nici o exceptie, am baut apa si mi s-a parut ca orice noua zi este mai buna decat cea dinaintea ei. Acum imi face placere sa traiesc si sa calatoresc. Si spun povestea asta tuturor celor care vor sa asculte.

Din punct de vedere stiintific, justificarea "curei de apa" consta in umplerea intestinului gros cu apa, ceea ce face colonul mai activ in productia de sange proaspat (hematopoeza). Spalarea regulata regulata cu apa a colonului curata pliurile sale interioare, in care de obicei stagneaza resturile alimentare a caror descompunere si stationare produc numeroase toxine otravitoare pentru

organism. Practic, apa se va bea in cursul primei jumatati de ora dupa trezire. Poate la inceput veti avea unele senzatii neplacute, nu va speriati, insistati si, in curand, senzatiile vor disparea de la sine. Nu inghititi de la inceput toata cantitatea. incercati sa ajungeti la 1,5 litri dupa o saptamana si la 3,5 litri in a doua.

Eventual consultati si un doctor care, desi s-ar putea sa nu sustina ideea vindecarii cu ajutorul acestei cure, este competent sa va indice o contraindicatie clara in cazul dvs. personal. Este foarte important sa nu intrerupeti practica nici macar o zi. "Esti intelept daca mergi incet, dar esti un prost daca te opresti la jumatatea drumului". Nu mai exista alta regula sau retinere si puteti face orice veti dori in privinta alimentatiei sau a bauturii. La stabilizarea dozei se urmeaza 21 de zile minim pentru ca rezultatele sa inceapa sa apara.

7. Apa - un mod natural de ingrijire a pielii

Dintre toti agentii cosmetici pe care ii utilizam, apa ne este cel mai la indemana. E necesar insa sa stim cum sa profitam de pe urma acestui valoros factor de ingrijire a tenului nostru. Apa constituie 70% din greutatea noastra corporala, iar organismul pierde zilnic apa prin respiratie, transpiratie si rinichi deci e nevoie ca apa pierduta sa fie inlocuita in cursul aceleiasi zile (ca atare sau prin alimente) pentru ca organismul sa functioneze normal. Cantitatea de lichid necesara fiecaruia in functie de greutate e apreciata in felul urmator:

- 3/4 litru - 46-48 kg
- 1 litru - 50-52 kg
- 1 sau 1/2 litri - 55-60 kg

"Apa ingrasa" - este o afirmatie cu totul eronata: Trebuie sa dam organismului apa pierduta pentru a ne pastra sanatatea reflectata astfel si intr-un ten echilibrat si stralucitor, tot astfel putem actiona asupra celulitei si pentru detoxifierea organismului. Daca nu consumam destule lichide creste concentratia de saruri minerale ce poate genera accidente vasculare grave.

Pentru a ne putea folosi cat mai corect de acest agent trebuie sa tinem seama de temperatura apei pe care o utilizam:
- Pentru utilizarea frecventa e de preferat apa calda pana in 34-35C pentru ca dizolva mai bine celulele moarte decat apa rece;
- Alternarea cald-rece (vasodilatatie urmata de o vasoconstrictie) ajuta la o buna hidratare a pielii;
- Durata recomandabila a unei bai este de 10-20 de minute la o temperatura de 37C. E preferabil ca baia sa nu fie efectuata imediat dupa masa, ci la 2-3 ore;
- Apa rece nu e recomandata persoanelor cu tenul uscat deoarece determina vasoconstrictie;
- Sauna nu constituie o metoda de slabit;

"Baile foarte calde ajuta la slabit" - fals
Aceasta afirmatie nu este adevarata deoarece baile prea calde obosesc inima iar sauna este indicata in special persoanelor care transpira mult, suferinzilor de

acnee sau celor a caror piele emana un miros neplacut - in aceste cazuri sauna se efectueaza cu avizul medicului. In schimb, baile de sare ajuta la slabit.

8. Apele minerale

Ajuta la hidratarea pielii, conferind suplete si elasticitate acesteia datorita compozitiei lor chimice si emanatiilor de radiu. Se recomanda:
- Tenurilor grase sau cu eczeme - comprese, lotiuni si pulverizari cu ape alcaline. Rezultatul e calmarea mancarimilor, imbunatatirea circulatiei sanguine si reimprospatarea tenului; De asemenea si tenurilor seboreice dar dupa folosirea apei minerle urmeaza lotionarea fetei cu o solutie acida, de preferinta apa cu suc de lamaie;
- Tenurilor uscate, palide - comprese, lotiuni, pulverizari ori tamponand obrazul cu un tampon imbibat cu apa respectiva.

9. Apa plata cu lamaie

Apa plata cu lamaie este o bautura energizanta care aduce multe beneficii sanatatii si siluetei. Lamaia ajuta la curatirea organismului si are continut ridicat de vitamina C. Se remarca prin proprietatile antibacteriene, efectele remineralizante si diuretice, in plus ajuta la arderea grasimilor si la intarirea sistemului imunitar.

Iată cinci motive importante pentru care ar trebui să bei apă cu lamaie:

a. Te energizeaza

Cand incepi dimineata cu o cafea, iti incurajezi corpul sa produca energie sub forma fluctuatiilor glicemiei si al stresului oxidant, iar efectele sunt de scurta durata. Apa cu lamaie produce energie "verde" in corpul tau prin hidratare si oxigenare de-a lungul intregii zile, fara oxidare in exces la nivel celular.

b. Te ajuta sa slabesti

Unul dintre beneficiile majore ale consumului de apa cu lamaie este acela de a actiona ca un accelerator in arderea grasimilor. Atentie insa! Daca suferi de gastrita sau ulcer gastroduodenal, dieta cu lamaie este total contraindicata. De asemenea, cura cu suc de lamaie nu le este recomandata copiilor si varstnicilor.

c. Ajuta la reglarea tensiunii arteriale

Apa cu lamaie face minuni in cazul persoanelor care au probleme cu inima, datorită continutului ridicat de potasiu care reglează tensiunea arterială. „Toata lumea stie ca lamaile contin vitamina C din belsug, dar **jumătate de lamaie stoarsa intr-o cana cu apa calda are si mult potasiu, excelent in stimularea**

activitatii cerebrale si in controlul presiunii arteriale" arata Ashley Pitman, specialist in detoxifieri după metoda Ayurvedica.

d. Stimuleaza sistemul imunitar

Vitamina C contribuie la sanatatea sistemului imunitar, insă nu poate fi stocata in corp. Din acest motiv, este important sa consumi alimente bogate in vitamina C zi de zi. Bioflavonoizii din lamaie actioneaza impreuna cu vitamina C pentru cresterea capacitatilor sale antioxidante si contribuie la stimularea sistemului imunitar.

e. Excelenta pentru ingrijirea pielii

Datorită proprietatilor antiseptice, lamaia poate deveni un aliat de nadejde in tratarea problemelor legate de piele. Consumul zilnic de apa cu lamaie poate aduce o imbunatatire evidenta a aspectului pielii, actionand ca un remediu antiimbatranire. „E adevarat, apa cu lamaie netezeste ridurile si da chipului un aspect intinerit", explica Pitman.

Pentru rezultate maxime, spune specialistul, combinaţia ar trebui consumată in fiecare zi timp de o luna. "Constipaţia, balonările si oboseala, toate vor dispărea ca prin minune", da asigurari medicul.

---

10. Regulile detoxifierii

Totul necesita efort! Daca doriti sa scapati de toxine, nu uitati ca procesul de detoxifiere va va da ceva neplaceri si dureri de cap, la propriu. Dar perseverenta este mama succesului, iar rezultatele vor aparea mai repede decat credeti.
- Nu exista o limita in ce priveste cantitatea, dar regimul ar trebui sa contina 30% proteine si 70% vegetale.
- Mananca numai alimente permise, organice, cat mai proaspete, cat mai putin prelucrate termic si fara nici un fel de conservanti.
- Bea cel putin doi litri de apa plata pe zi.
- Gateste cu grija: crud este cel mai bine, fiert e binisor, copt si la gratar sunt urmatoarea alegere buna, dar prajit este inadmisibil.
- Renunta la ceai negru, cafea si alcool.
- Bea, in schimb, cat mai mult ceai de plante.
- la suplimente cu vitamine si minerale, pentru a-ti proteja functiile hepatice si functionarea intregului organism
- Gustarile sunt permise daca sunt sanatoase si bine alese.
- Cruditati - Curata si spala legume care iti plac (morcovi, telina, rosii, ardei. andive, dovlecei, varza etc.) si pastreaza-le in pungi de plastic, in frigider. la cateva

atunci cand plecI de acasa.
- Vrei sa le faci apetisante? Consuma-le cu sos preparat de tine din: branza tofu, ulei de masline, suc de lamaie, un catel de usturoi si o lingurita de mustar de calitate (fara adaosuri de amidon si conservanti), toate amestecate in mixer.
- Esti prea ocupata si nu poti face singura sosul? Inlocuieste-l cu pasta de humus, din comert.
- Fa-ti portii mici de seminte si nuci, pe care le tii in frigider. Consuma-le ca pe o gustare, de cate ori ti-e foame. Cantitatea ideala: cat poti sa tii in palma. Evita alunele si arahidele.
- Batoanele cu cereale sunt o gustare excelenta. Mananca cu un fruct sau seminte pisate.

Alte reguli

- Bea ceva mai mult de doi litri de apa, zilnic; paradoxal, suplimentul de apa te va ajuta sa scapi de lichidul acumulat in tesuturi. Din cand in cand, bea ceaiuri din plante depurative (cozi de cirese, matase de porumb, coada-calului etc.).
- Nu uita de suplimentul cu vitamina C; printre altele, vitamina C diminueaza retentia de apa in organism.
- Zilnic, inainte de dus, maseaza-ti viguros corpul timp de cateva minute, pentru a ajuta organismul sa elimine toxinele care dau pielii un aspect pufos.
- Ori de cate ori bugetul iti permite, rasfata-te cu o sedinta de masaj de drenaj limfatic, intr-un cabinet de specialitate. Masajul te ajuta sa scapi mai usor de toxine, te face sa arati bine si sa te simti minunat.

Cum scapi de balonare?
- O digestie buna si un sistem de hranire sanatos merg mana in mana cu un abdomen plat.
- Mananca doar atunci cand ti-e foame cu adevarat, nu in functie de ce arata ceasul.
- Mesteca bine hrana: nu-ti umple gura cu o noua portie, inainte sa termini ce aveai deja!
- Nu bea lichide in timpul mesei; fac rau digestiei (cu exceptia unui strop, baut ocazional).
- Fara desert? De obicei, acesta include zahar sau fructe, ambele producand fermentatie in intestin, deci balonare! In loc de desert, bea un ceai de plante (menta, roinita sau ghimbir).
- Seara, cu patru ore inainte de culcare, ia o masa usoara (supa de legume sau o salata), care are putine proteine.
- Cand balonarea devine o problema, in cadrul aceleiasi mese incearca meniuri disociate, in care proteinele si hidrocarbonatii nu sunt consumate impreuna; astfel, vei calma digestia si vei reduce apa din tesuturi.
- Incepe masa cu ceva amar (cicoare sau andive), care te ajuta sa reduci balonarea. Sau, cu 15 minute inainte de masa, bea ceai din plante amare (pelin, gentiana).

11.Miscarea

Fiecare dintre noi face, in cursul unei zile, mai multa sau mai putina miscare fizica. Dar nu intotdeauna reusim sa facem suficient de multa miscare pentru ca aceasta sa ne ajute efectiv. De exemplu, este de admirat intentia de a cobora pe scari doua etaje la plecarea de la serviciu dar pentru a beneficia de avantajele mersului pe scari ar trebui sa renuntam la lift de mai multe ori pe zi si mai ales la urcare. Dar nici aceasta miscare fizica nu este suficienta pentru a inlocui un program de gimnastica zilnica - este doar ceva mai mult decat nimic

De ce ar trebui sa facem mai multa miscare fizica ?

Efectul miscarii fizice asupra starii de sanatate depinde foarte mult de intensitatea, durata si frecventa. O parte importanta a beneficiilor efortului fizic se obtin cand depasim o anumita durata (10 minute) de efort fizic constant, efectele fiind optime cand ajungem la o durata de 30 de minute pe zi. Pentru a ne mentine in forma este ideal sa facem miscare cel putin de cinci ori pe saptamana, introducand miscarea in programul zilnic intr-un mod asemanator spalatului pe dinti sau al dusului.

Exista mai multe avantaje cat se poate de importante pe care le aduce activitatea fizica zilnica, acasa sau la locul de munca. O activitate fizica moderata, indrumata si executata corect, practicata zilnic, poate aduce imbunatati semnificative sanatatii si calitatea vietii fiecaruia dintre noi.

Toate sistemele organismului pot beneficia de avantajele miscarii fizice zilnice :

1. **Sistemul nervos** :
   - imbunatateste capacitatea de concentrare, echilibrul, creativitatea si performanta intelectuala;
   - reduce stresul, anxietatea si frustrarea.
2. **Sistemul osos :**
   - intareste oasele si imbunatateste puterea musculara si rezistenta;
   - articulatiile devin mai flexibile pentru a permite o miscare mai usoara;
   - reduce durerile de spate prin imbunatatirea mobilitatii si o postura corecta;
   - reduce riscul de osteoporoza si fracture.
3. **Sistemul circulator :**

- reduce riscul de imbolnavire a inimii si de accident vascular cerebral
- imbunatateste circulatia sangelui;
- ajuta la scaderea colesterolului "rau" (LDL) si cresterea colesterolului "bun" (HDL);
- ajuta la reducerea tensiunii arteriale crescute si previne aparitia hipertensiunii arteriale.

4. Sistemul digestiv :

- ajuta la controlul apetitului;
- imbunatateste digestia si eliminarea deseurilor.

5. Sistemul respirator :

- reduce rata declinului functiei pulmonare;
- imbunatateste capacitatea organismului de a folosi oxigenul.

6. Alte beneficii :

- dezvoltarea fizica armonioasa in perioada de crestere;
- reduce probabilitatea de aparitie a diabetului si a unor tipuri de cancer;
- ajuta la mentinerea unei greutati corporale sanatoase;
- imbunatateste imaginea de sine si sentimentul de incredere;
- imbunatateste sistemul imunitar;
- ajuta la odihna organismului prin imbunatatirea calitatii somnului.

Miscarea fizica este in beneficiul sanatatii atat timp cat este facuta corect si continuu.

12. Aromoterapia

Termenul de aromoterapie a fost utilizat in tratarea bolilor si afectiunilor, precum si pentru mentinerea sanatatii psihice. Aromoterapia consta in utilizarea uleiurilor esentiale distilate de la plante precum musetelul, camforul, menta, rozmarinul, levantica si eucaliptul. Astfel de tratamente au fost utilizate inca din vechiul Egipt, Grecia sau Roma antica sau de catre alte civilizatii. Medicii arabi antici au dezvoltat distilarea uleiurilor aromate prin experiente alchemice.

Termenul de aromoterapie e originar din Franta. Pentru prima oara l-a utilizat chimistul francez Rene-Maurice Gattefosse, a carui lucrare "Aromatherapie" a fost publicata 1928. Aromoterapia este mai mult decat o simpla ramura a botanicii. Deoarece trateaza energiile subtile ale plantelor aromatice aflate in legatura

permanenta cu forta vietii, aromoterapia este asociata cu vechiul concept chinez Yin si Yang.

Aromoterapia se refera la ameliorarea sau vindecarea diferitelor boli cu ajutorul aromelor si/sau a parfumurilor, dar si a unor produse volatile sau odorizante extrase din plante aromatice. Cat de veche este aceasta practica o dezvaluie descoperirile arheologice care aduc la suprafata argumente privind arta mumificarii unde se foloseau substante cat se poate de naturiste in vederea imbalsamarii faraonilor. Si totusi aceasta veche traditie a inceput sa fie luata in considerare de oamenii de stiinta abia la sfarsitul secolului al XIX-lea.

Fara sa ne dam seama practicam aromoterapia chiar in propria bucatarie atunci cand gatim mancarea si cand folosim legume si zarzavaturi sau condimente precum ceapa, usturoiul, patrunjelul, mararul etc.

Esentele aromatice nu produc dependenta si nu au efecte secundare daunatoare si, de aceea, acest tip de practica terapeutica are un interes din ce in ce mai crescut in rezolvarea si ameliorarea bolilor.

Cum utilizam aromoterapia?

- Bai: umpleti cada de baie cu apa. Adaugati 9-10 picaturi de ulei esential in apa de baie si amestecati. Unele uleiuri irita pielea mai mult decat altele. De aceea, trebuie citite instructie cu atentie pentru fiecare ulei in parte. Sau adaugati cate 9-10 picaturi de ulei esential la cate o lingurita de ulei de jojoba. Adaugati si amestecati astfel de uleiuri cu solutii solubile inainte de a le turna in apa de baie.
- Sapun lichid: adaugati aproximativ 30-45 picaturi de ulei esential la fiecare 250 de gr de sapun lichid simplu (neparfumat) sau gel de dus. Agitati energic inainte de utilizare.
- Ulei de corp: adaugati aproximativ 12-15 picaturi de ulei esential in aproximativ 30 de gr de ulei de jojoba si amestecati pana la omogenizare.
- Lotiune de corp: adaugati 50-60 picaturi de ulei esential la 460 de gr de lotiune de corp neparfumata. Amestecati cu o lingura sau un betisor pentru a omogeniza compozitia.
- Apa de corp: adaugati 10-15 picaturi de ulei esential la fiecare 30 de gr de apa de ploaie, de izvor sau apa distilata. Agitati bine inainte de fiecare utilizare.
- Alifie: adaugati 25-20 picaturi de ulei esential la fiecare 30 de gr de ulei de jojoba. Agitati bine pentru a se omogeniza inainte de a va unge cu ea.
- Compresa: adaugati si amestecati 3-5 picaturi de ulei esential intr-un castron cu apa calduta sau rece. Umeziti o carpa, stoarceti-o si aplicati-o pe corp.
- Sampon/balsam: adaugati 12-15 picaturi de ulei esential la fiecare 30 de gr de sampon si balsam neparfumat. Amestecati bine pentru omogenizare.
- Perierea parului: picurati trei picaturi de ulei esential in palma si ungeti perii unei perii din par natural. Masati scalpul si periati parul.
- Odorizant: adaugati ulei esential intr-un odorizant electric, suport cu lumanare sau lampa.
- Odorizant de camera: adaugati 17-20 de ulei esential la fiecare 30 de gr de apa de ploaie/apa distilata. Agitati bine inainte de utilizare.
- Parfum: adaugati cinci picaturi de ulei esential pe o batista sau o bucata de

material pe care sa o purtati la dvs. toata ziua. Sau asezati bucata de material sub perna pentru a avea un somn linistit.
- Parfum 2: adaugati cinci picaturi de ulei esential pe un tampon de vata si asezati-l in sertarele sau dulapul cu lenjerie.
- Inhalare: picurati un strop de ulei esential in palma, frecati palmele si inhalati. Evitati zona ochilor!

Atentie!

- Nu utilizati uleiurile esentiale pentru uz intern. Inainte de utilizare, cititi cu atentie prospectele.
- Uleiurile esentiale sunt substante foarte concentrate si trebuie diluate inainte de utilizare. Urmati prospectele sau retetele ce recomanda utilizarea unei cantitati de substanta de circa 2%-5% din solutie.
- In cazul in care doriti sa utilizati uleiurile esentiale pentru ameliorarea unor afectiuni suferite de copii, urmati reteta. Nu utilizati uleiurile acestea in cazul sugarilor.
- Nu utilizati uleiuri de citrice, mai ales ulei de bergamota, inainte de expunerea la soare. Aceste uleiuri cresc nivelul de fotosensibilitate.
- Uleiurile esentiale nu sunt solubile in apa. Asigurati-va ca le diluati perfect sau le dispersati in totalitate in apa utilizata ca baza pentru amestec.
- Uleiurile esentiale pot irita pielea. Nu udati cu apa zona deja masata cu ulei. Astfel, uleiul se va intinde. Utilizati un tip de ulei-baza, precum cel de jojoba, care va ajuta la absorbtia uleiurilor esentiale, fara a se produce iritarea.
- Nu apropiati uleiurile esentiale de zona ochilor! Nu le lasati la indemÃ¯na copiilor sau a animalelor!
- In cazul unor iritatii ale pielii sau alergii, opriti tratamentul.
- Uleiurile esentiale nu trebuie sa inlocuiasca tratamentul clasic. Daca va aflati sub supraveghere medicala, consultati medicul inainte de utilizarea acestora.

13. Meloterapia

Muzica este terapia perfecta in cazul persoanelor care sufera de probleme cardiace deoarece ajuta la cresterea si reglarea ritmului cardiac (batailor inimii), concluzie la care au ajuns o serie de oameni de stiinta englezi. Ritmul lent relaxeaza si moduleaza ritmul cardiac precum si circulatia sangelui. Rezultatele sunt cu atat mai evidente in cazul persoanelor care au cunostinte muzicale. Tempoul muzical lent poate regla respratia, de asemenea, ajutand plamanii sa functioneze mai bine. Rezultatele sunt evidente si in cazul persoanelor suferind de probleme psihice. Genul muzical poate diferi, de la muzica clasica precum Beethoven sau Vivaldi, pana la muzica moderna.

Rezultatele au evidentiat faptul ca un tempo muzical rapid creste ritmul cardiac si tensiunea arteriala. In timpul unei pauze, valorile tensiunii arteriale si ritmul cardiac descresc mult sub nivelul normal (nivelul avut inainte de un asemenea exercitiu). Pe de alta parte, muzica indiana scade ritmul cardiac. Efectul muzicii este mai evident in timpul pauzelor, in cazul muzicienilor. Ca o concluzie, se poate afirma ca muzica lenta nu influenteaza intr-o masura determinanta ritmul cardiac, respiratia sau circulatia. Insuficienta cardiaca devine grava datorita stressului.

Muzica nu numai ca reduce stressul, dar poate fi utilizata ca si terapie complementara in astfel de cazuri. De asemenea, muzica are si proprietatea de a creste performantele atletilor si de a imbunatati miscarea persoanelor suferind de maladii neurologice, precum Alzheimer. Pentru vindecarea persoanelor in varsta suferind de probleme cardiace, specialistii recomanda muzica clasica sau pop. Persoanelor situate in jurul varstei de 50-60 de ani, li se recomanda muzica mai ritmata.

14. Cromoterapia

14.1. Ce este cromoterapia?

Cromoterapia se bazeaza pe vechea arta a utilizarii culorilor si a luminii in tratarea afectiunilor sau bolilor de orice fel. Practicantii cred ca prin utilizarea culorilor din mediul nostru este posibila imbunatatirea calitatii vietii si a sanatatii.
Primele forme ale acestei terapii include utilizarea cristalelor colorate sau a luminii solare. Exista o varietate de optiuni la indemana si multi practicanti combina utilizarea cromoterapiei cu alte terapii complementare precum aromoterapia, masajul, cristaloterapia si yoga.

14.2 Care sunt principiile cromoterapiei?

Corpul uman absoarbe lumina care e formata din spectrul de culori. Fiecare culoare din spectru are o anumita frecventa, lungime de unda si energie asociata ei. Culorile pe care le absorbim au efect asupra sistemului nervos, sistemului endocrin si a eliberarii de hormoni sau a altor substante organice din corpul uman. De asemenea, pot afecta energiile mai subtile ale chakrelor (cele sapte chakre ale corpului uman). Acestea pot afecta si mentalul, emotionalul, precum si starea psihica si fizica a omului.
Simptomele afectiunilor sunt un semn al unei lipse sau utilizari nepotrivite a culorii si luminii, de catre celulele si organele corpului uman. Acest lucru se poate datora unor factori precum modul de viata, mediu, etc. Aceasta lipsa de echilibru poate fi corectata prin utilizarea selectiva a frecventelor culorilor. Formele prin care se transmit frecventele culorilor catre corp sunt numeroase.

14.3 Cum ne ajuta cromoterapia?

Terapeutii sugereaza ca partea vizibila a spectrului de culori poate afecta mintea si corpul, de asemeni. Ei iau in considerare aura umana - reprezentata printr-un asa zis "ou" de energie - energia emanata de corpul uman, pe care doar putini dintre noi o pot observa. Terapeutii vor lua in considerare dosarul medical si starea prezenta de sanatate a unei persoane pentru a observa aura prin concentrare. Ei cred ca fiecare organ, parte a corpului, stare emotionala sau mentala raspunde la o anumita culoare. Observand culorile din aura fiecaruia ei pot utiliza culorile respective pentru remedierea afectiunilor.
Culorile sunt de asemenea, utilizate in practica medicala comuna pentru tratarea icterului de care sufera nou-nascutii si a altor afectiuni. Pe de alta parte, sunt utilizate in terapiile complemetare pentru a intari sistemul imunitar si a asigura

insanatosirea pe cale naturala.
O multime de probleme inclusiv cele legate de conditiile de stress, cum ar fi: insomnia, anxietatea, astmul, devieri de comportament, depresia etc., pot fi tratate astfel. In special, ajuta la recuperare dupa operatii sau boli grave. De asemenea, ajuta la cresterea nivelului creativ si in procesul de invatare.

14.4. Cazuri particulare

Cromoterapia implica utilizarea culorilor sau a luminii ca forma de tratament. Diagnosticele difera, incluzand examinarea culorilor din "aura" clientului, dupa cum am explicat mai devreme. Un corp suferind emana vibratii neechilibrate, in special culori inchise, neclare sau linii agresive de culoare. Cromoterapeutii incearca restabilirea armoniei. De exemplu, daca cineva se plange de oboseala sau lipsa de energie, acesta trebuie sa faca o "baie" de culoare pentru o scurta perioada de timp. Cea mai potrivita pare a fi culoarea rosie, deoarece creste vitalitatea si stimuleaza circulatia sangvina.
Se cunoaste prea bine ca rozul tempereaza, albastrul calmeaza si ajuta asimilarea cunostintelor, in timp de portocaliul tinde sa ne inveseleasca. Unii cromoterapeuti spun ca anumite culori se potrivesc in anumite situatii, si ne sfatuiesc asupra utilizarii acestora in decorarea locuintei si a biroului.

Atentie!!!
Culorile pot fi folosite aproape in toate cazurile (pentru toate afectiunile), alaturi cu tratamentul medical clasic. Probabil, cromoterapia ajuta mai ales din punct de vedere al starilor mentale.

14. 5. Ce forma de tratament sa utilizam?

Tratamentele pot lua forme variate:
a. Concentrarea luminii solare pe zona afectata - Utilizarea anumitor alimente colorate in dietele noastre produc anumite reactii in corp. De exemplu, carotenul (il gasim in morcovi si cartofi dulci) are culoarea portocalie si se afla in compozitia vitaminei A. Aceasta formula trebuie utilizata pentru a mentine sanatatea pielii, a mucoaselor etc.
b. Consumul de "apa de curcubeu" - Apa se pastreaza intr-un recipient colorat si expusa la soare. Culorile recipientul isi alatura energiile cu cele ale apei si in momentul consumului, ne imbibam cu aceste energii.
c. "Respiram culorile" - Cand afirmam acest lucru ne referim la respiratia normala, dar imaginandu-ne in acelasi timp, ca aerul este colorat.
d. Lumina alba straluceste prin filtre colorate si este directionata catre parti ale corpului sau catre intregul corp.
e. Imbracamintea colorata - anumite culori ale imbracamintii filtreaza lumina, iar corpul o absoarbe.

14. 6. Cromoterapia si cum functioneaza aceasta

Este bine cunoscut faptul ca s-a demonstrat stiintific ca toate lucrurile si fiintele au o vibratie proprie. Aceste vibratii au o anumita frecventa. Acelasi lucru este valabil in cazul afectiunilor care ne afecteaza sistemul, fie ca sunt virale,

bacteriologice, parazite sau simple ciuperci. Toate au vibratie proprie unica. Cromoterapia nu ne afecteaza negativ si poate fi folosita, in special, ca si tratament alternativ.
Fiecare culoare din spectru vibreaza pe o banda proprie si fiecare parte din corpul uman rezoneaza la o culoare proprie. Daca nu ne simtim bine, suntem bolnavi sau prost dispusi, putem utiliza culorile pentru a armoniza vibratiile si restabili echilibrul. Prin restabilirea echilibrului "corpului energetic", putem crea armonia corpului fizic.
Limbajul psihologic al culorilor este usor de invatat. De exemplu, culorile calde - galben sau portocaliu - produc excitatie nervoasa si fericire, cele reci - albastru sau indigo - calmeaza nervii. Daca ne simtim bine si suntem echilibrati, nu trebuie sa existe o preferinta pentru o anumita culoare. Daca suntem atrasi de o anumita culoare, se intampla deoarece fiecare culoare in parte este necesara pentru a produce echilibrul corpului energetic.

15. Principalele culori ale spectrului si efectele lor curative

Purpuriu: antalgic, antipiretic, detensionant renal, stimulent al venelor deoarece este vasodilatator.

Violet: se afla la capatul opus rosului in spectrul culorilor. Este utilizant deoarece este un calmant general, detensionant cerebral si limfatic. Este bun in cazul afectiunilor mentale, ale sistemului nervos, cheliei si problemelor specific feminine.

Indigo: indigoul are un efect usor narcotic. Este un bun remediu impotriva fricii si pentru cei care se tem de intuneric. Este perfect in cazul problemelor emotionale, surzeniei si in special, pentru vedere (chiar cataracta). Perfect anestezic, antalgic, astringent, detensionant al tiroidei si respirator; hemostatic, sedativ si stimulent al paratiroidei.

Albastru: aceasta culoare este un bun antiseptic si "agent de racire". Este excelent in cazul inflamatiilor, inclusiv ale organelor interne. Perfect impotriva taieturilor si arsurilor (calmeaza iritarile) precum si a reumatismului. In general, stimuleaza vitalitatea.

Verde: verdele este cea mai potrivita culoare in cazul afectiunilor. Este un bun tonic si neutralizator. Excelent in cazul afectiunilor cardiace, durerilor de cap, nevralgiilor, ulcerului, meningitelor si abceselor ca si antispetic, bactericid, dezintoxicant. Aceasta culoare favorizeaza musculatura si si este un bun stimulent pituitar.

Verde peruzea: un bun acid, detensionat cerebral, folosit in stari acute. Este adesea utilizat ca si stimulent al pielii si tonic.

Galben: e excelent in tratarea afectiunilor intestinale si a durerilor de burta. Este un sedativ slab - impotriva fricii, ridica moralul. Este perfect in tratarea indigestiilor, a durerilor de cord, constipatiei, hemoroizilor si a durerilor menstruale.

Galben lamaie: este un bun agent de remineralizare, antiacid, expectorant, laxativ sau stimulent cerebral.

Portocaliu: aceasta culoare nu este la fel de puternica precum rosul, dar are aproximativ aceleasi proprietati. Este foarte potrivit in afectiunile respiratorii, precum astm sau bronsita. Este de asemenea, un bun tonic si laxativ, antirahitic.

Rosu: rosul se afla la capatul spectrului. Este o culoare calda care revigoreaza. Este excelenta pentru tratamentul persoanelor ce sufera de afectiuni cardiace, anemie sau boli ale ficatului; favorizeaza hemoglobina, stimulent senzorial, antianemic etc. Rosul aprins este un bun afrodisiac, stimulent al rinichilor, arterial, vasoconstrictor.

Roz: aceasta nuanta armonizeaza emotiile, este un bun diuretic si stimulent cardiac.

Cromoterapia se face de obicei, prin tehnica vizualizarii. Practicienii memoreaza culoarea si o directioneaza inspre zona sau organul afectat al pacientului.

Puterea tamaduitoare a pietrelor

Pietrele poarta in ele legile cosmice, la fel ca si noi insine. Pentru a le intelege efectele trebuie mai intii sa intelegem lumea, dar in primul rind pe noi insine. Pietrele au efect prin elementele chimice care le compun. Elementele chimice se clasifica in sapte mari grupe, a opta grupa reprezentind starea perfecta. Mineralele se impart in sapte clase: sulfuri, halogenuri, oxizi, carbonati, sulfati, fosfati, silicati si o categorie separata a mineralelor naturale alcatuite dintr-un singur element, carbonul, grupa din care face parte diamantul, acesta avind duritatea cea mai mare. Asociat cu Arborele Vietii, acest element ne aminteste de Divinitate, situata deasupra sephirei Kether.

Pietrele au efect, totodata, prin sistemul lor cristalin. Ca simbol al celor sapte raze cristaline, s-au format sapte sisteme de cristalizare, acestea putind fi corelate cu sapte tipuri de oameni. Cel de-al optulea sistem apartine pietrelor fara structura interna, asemanator grupei a opta a elementelor chimice, simbolizind perfectiunea situata deasupra nivelului sapte, intrucit oamenii din categoria "fara forma" - cum este Nebunul din tarot - isi elibereaza catusele pamintesti si se inalta intr-o lume spirituala mai inalta.

Energia, vibratia culorii pietrelor o receptam prin cele sapte chakre principale. Acestea s-au format in acele locuri in care liniile continue ale meridianelor se intersecteaza de 21 de ori, 21 care nu este altceva decit cheia lumii tridimensionale, formind legatura dintre nivelele energetice ale chakrelor si , totodata, aura noastra. Aura noastra este alcatuita din sapte corpuri energetice, similar Arborelui Vietii compus din sapte nivele. Omul insa este o fiinta formata din corp fizic, suflet si spirit. Celor sapte chakre principale le corespund sapte culori: trei culori principale si combinatiile acestora. Pietrele, prin culorile lor, pot fi asociate culorilor chakrelor, astfel, de exemplu, pietrele de culoare albastru inchis (Azurit, Lazurit, Safir) se asociaza chakrei sase, al treilea ochi.

La inceputurile vietii noastre pe pamint, in perioada lemuriana stiam cine sintem si care este menirea noastra. Corpul nostru fizic nu era la acea vreme pe deplin material, eram inca fiinte spirituale si traiam in constiinta unitatii cosmice. Apoi, in timp, omul a imbracat un vesmint din ce in ce mai material, a luat Pamintul in stapinire, dominindu-l din ce in ce mai mult, a uitat de unde a venit si incotro se indreapta. Astfel, el si-a inchis chakra coroanei, intarindu-si in schimb chakra radacina. Ne aflam in pragul unui nou mileniu si am inceput sa (re)descoperim micro si macro-cosmosul, nemurirea Sufletului, valoarea lubirii si intelepciunea Spiritului. De fapt, nu facem altceva decit sa ne aducem aminte de unde am pornit. Tot ce ne inconjoara ne ajuta sa regasim Calea.

Dintotdeauna pietrele au avut puteri tamaduitoare. Fiinte ale regnului mineral, ele au fost mereu alaturi de noi, ne-au calauzit fie din Cosmos, fie din adincul pamintului. Pietrele contin minerale necesare organismului nostru. Se stie, calciu si magneziu sint indispensabile structurii osoase. De exemplu, calcita portocalie si dolomita fac parte din categoria mineralelor care ajuta sistemul osos. Fiecare piatra are o vibratie proprie, protejind, armonizind, vindecind prin aceasta chakrele si aura. Pietrele ne transmit energie atit prin structura lor cristalina, cit si prin culoarea lor, pe care corpul nostru o preia prin chakre.

16. Pietrele, minerale care vindeca

De aproape 100 de ani stim ca vitaminele sint indispensabile pentru o viata sanatoasa, pentru functionarea organismului nostru. Este cunoscut de asemenea ca sarurile minerale (fier, potasiu, calciu, magneziu, clorura de sodiu, fosfor) transmit energie corpului nostru. Organismul uman are nevoie de microelemente ca: zinc, crom, fluor, iod, cobalt, sulf, cupru doar intr-o masura mai mica, in cantitati mari acestea fiind daunatoare.

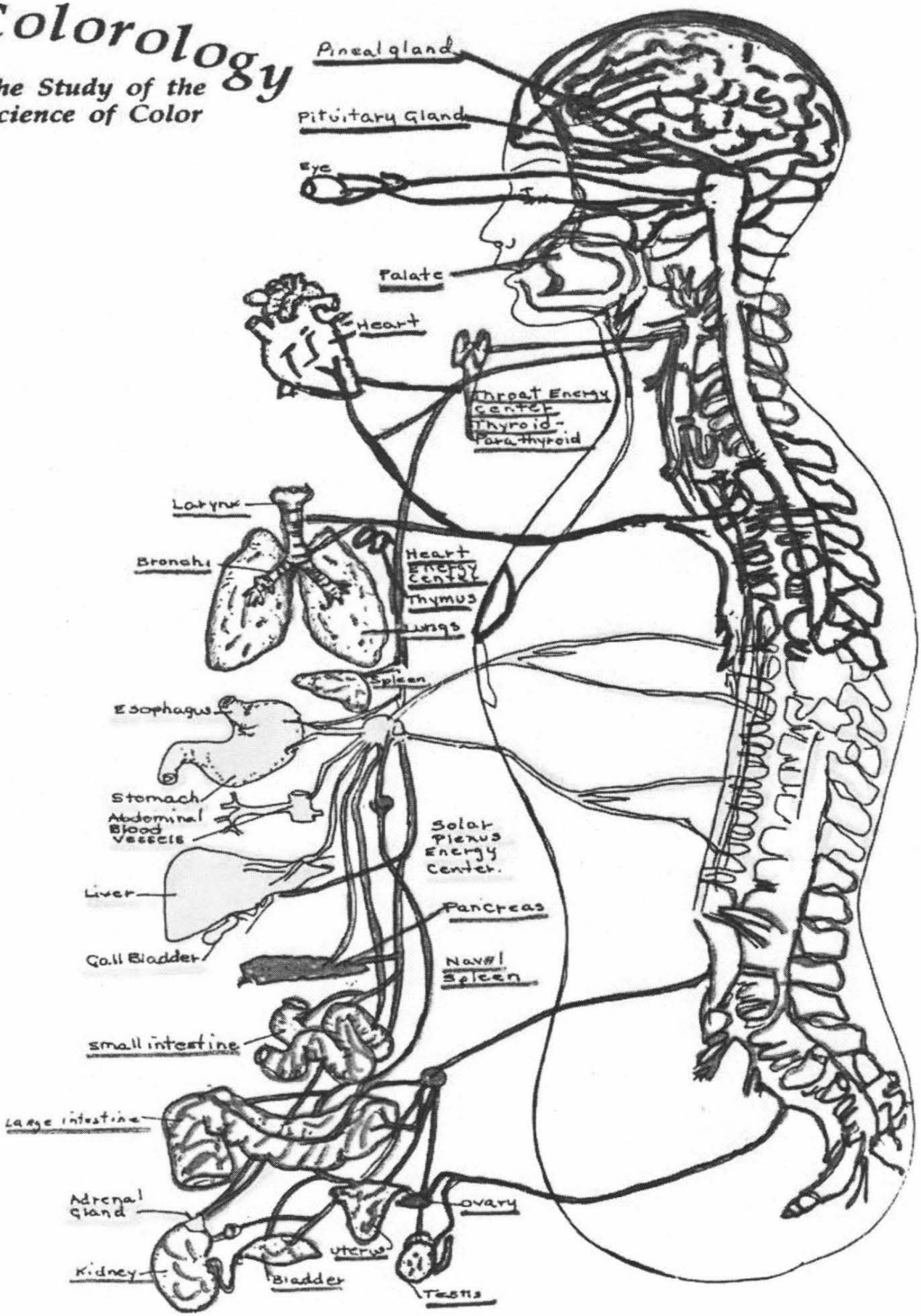
Elementele chimice care se afla in componenta pietrelor contribuie la metabolismul organismului nostru, asigurind astfel buna functionare a tuturor organelor, ajutind si la eliminarea toxinelor acumulate in organism.

Mineralele au efect si asupra tuturor tesuturilor. Starile sufletesti, sentimentele si gindurile noastre sint in mare masura influentate de substantele nutritive, ele ajutand astfel nu numai la dezintoxicarea organismului, ci si la purificarea atit a sufletului cit si a spiritului.

Organismul uman contine 60% apa, iar majoritatea pietrelor sunt formate pe baza de bioxid de siliciu. Continutul de minerale al pietrelor patrunde in organism prin epiderma sau consumate ca elixir. Insa, trebuie neaparat avut in vedere ca unele pietre contin o concentratie foarte mare de anumite minerale, deci manevrarea lor se va face cu o deosebita precautie

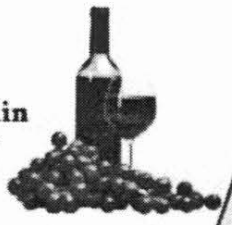
Colorology

The Study of the Science of Color



PIRAMIDA ALIMENTARĂ (orig.)

OPȚIONAL:
Băuturi alcoolice (de preferință vin roșu) din producție bio 300 ml/ zi bărbații, 150 ml/zi femeile



SUPLIMENTE ALIMENTARE NATURALE:
- **vitamine,**
- **minerale,**
- **fitochimicale,**
- **antioxidanți,**
- **acizi grași esențiali etc.**

NECESAR CALORIC ZILNIC
- **2000 kcal - femeile**
- **2500 kcal - bărbații**

DULCIURI rafinate, băuturi dulci, îndulcitori artificiali

DE EVITAT

CARNE ROȘIE OCAZIONAL 100g de 2,3 ori/lună
unt: 20g/zi
sare: max. 5g/zi

GRĂSIMI ȘI ULEIURI sănătoase neprăjite: ulei măsline extravirgin, canola, in, cânepă, arahide, palmier, 50g /zi de preferință în salate, paste

PROBIOTICE: iaurt, kefir, sana, bifidus, 100g/zi, caşcaval, telemea desărată, specialități cu mucegai, 50g/zi

LEGUMINOASE: fasole boabe, năut, bob, tofu, linte 100g/zi. NUCI, migdale, alune nesărate, neprăjite 50g/zi

PEȘTE 2 ori/săptămână
OUĂ 2-5 /săptămână
PASĂRE 2 ori/săptămână
aproximativ 150g/zi

LEGUME ȘI FRUCTE de preferință ÎN STARE PROASPĂTĂ și ÎN SEZON, la coacere completă 5 porții/zi (0,5 kg/zi)

CEREALE consumate de preferință în produse INTEGRALE, neexpandate, fără zahăr, cuverturi de ciocolată, miere, nesărate, neprăjite. Grâu (dur), orez Basmati, parboiled, quinoa, hrișcă, orz, ovăz 250g/zi

HIDRATARE CU APĂ NATURALĂ (8 pahare apă/zi - 1,5-2 l/zi)

CONTROLUL GREUTĂȚII - ACTIVITATE FIZICĂ - COMBATEREA SEDENTARISMULUI - GÂNDIRE POZITIVĂ
Mers pe jos în spații curate, urcatul scărilor, înot, grădinărit

Echilibrul alimentar se construieste zilnic, oferindu-i organismului tau toate substantele de care acesta are nevoie, in proportii corecte.

Cu siguranta iti amintesti de piramida alimentara despre care am inceput sa invatam inca din scoala primara. In cadrul ei, alimentele sunt grupate in functie de importanta anumitor grupe in dieta noastra. Cu cat se urca spre varful piramidei, cu atat acele alimente trebuie consumate mai rar si in cantitati mai mici!

Iata care sunt cele 6 grupe de alimente, incepand din varful piramidei:

1. Dulciurile - Grasimile, dulciurile, untul, carnea grasa, biscuitii, prajiturile, zaharul. Toate acestea se afla in varful piramidei pentru ca trebuie sa fie consumate foarte rar.

2. Carnea - Carnea de pui, pestele, carnea rosie trebuie consumate moderat, pentru o dieta echilibrata.

3. Lactatele - Laptele si produsele din lapte (branza, iaurt) sunt importante pentru sanatatea noastra si este bine sa le consumam in mod regulat.

4. Fructele - Fructele proaspete au toate vitaminele de care avem nevoie, asa ca este indicat sa le consumam de cate ori avem ocazia. Trebuie insa sa ne ferim de cele in conserve, pentru ca acelea contin zahar, iar zaharul, in cantitati mari, ne poate afecta sanatatea.

5. Legumele - Legumele nu ar trebui sa lipseasca din dieta noastra zilnica!

6. Cerealele - Painea, cerealele integrale, orezul, cartofii - sunt de nelipsit din alimentatia noastra zilnica.

CONSILIERE ȘI ORIENTARE

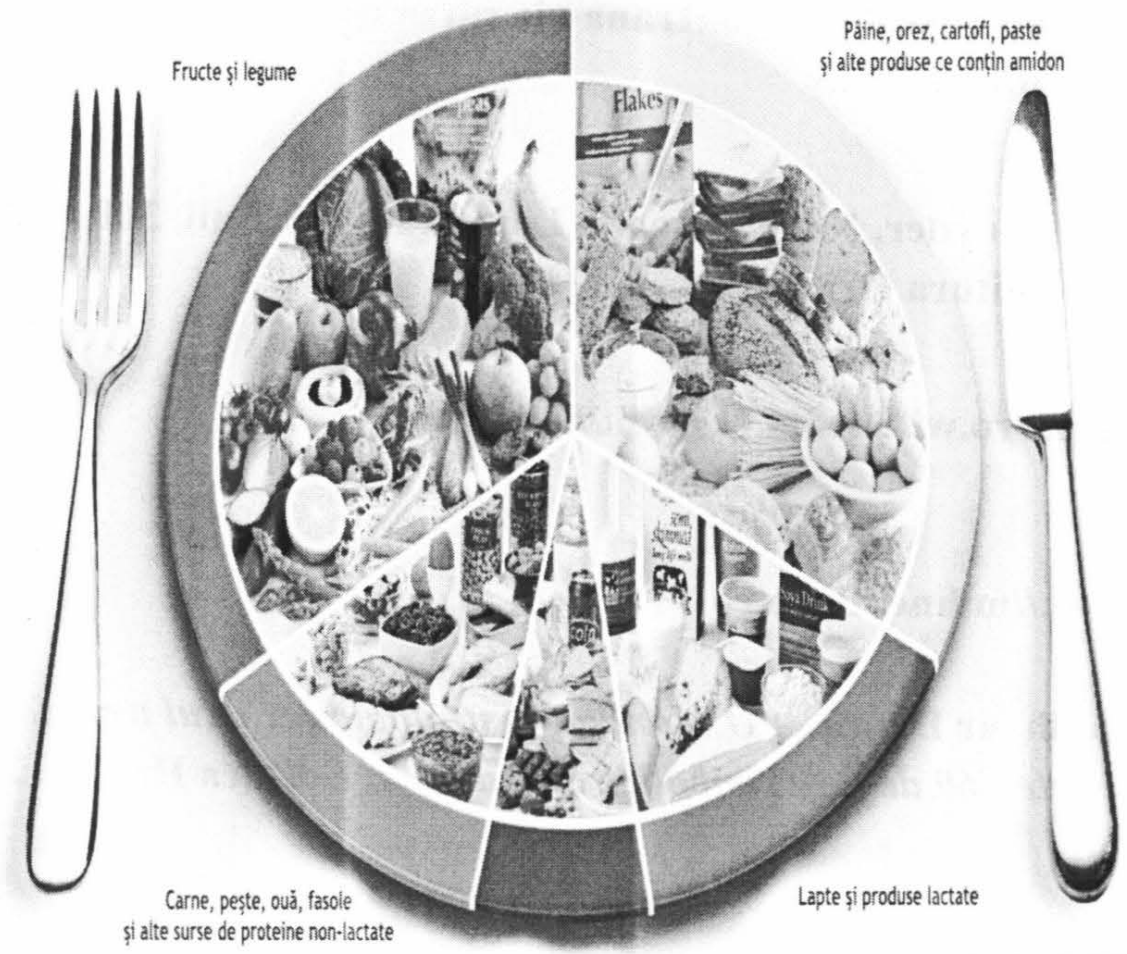
mai 2009

Farfuria
cu mâncare recomandată

FOOD STANDARDS AGENCY

food.gov.uk

Folosiți farfuria cu mâncare recomandată pentru a vă ajuta să aveți un echilibru nutrițional.


Fructe și legume
Pâine, orez, cartofi, paste și alte produse ce conțin amidon
Flakes
Carne, pește, ouă, fasole și alte surse de proteine non-lactate
Lapte și produse lactate
Mâncăruri și băuturi bogate în grăsimi și/sau zahăr

campania
ești ceea ce mănânci!

www.energeticnr1.wordpress.com

BIBLIOGRAFIE SELECTIVA:

- **Jacque-Pascal Cusin, Hrana vie sursa de sanatate, Editura Orizonturi, 2013**

- **Mike Snyder, Nancy Faaass, Lorena Novak Bull, 300 retete hrana vie, Editura Orizonturi, 2013**

- **http://ro.wikipedia.org/wiki/Chakra**

- **http://mihneafiran.ro**

- **Rudhyar Daneâ , *"O Mandala Astrologica (Ciclul transformarilor si cele 360 de faze simbolice ale sale) "* , Editura Herald, 2009**